

2023年10月献立表

材料の都合により変更になる場合があります

	日	曜日	献立	材料
	1	日		
	2	月	肉じゃが ほうれん草の磯和え 納豆味噌	牛肉 ジャが芋 しらたき 人参 玉葱 しめじ 豚挽き肉 納豆 小葱 胡麻 ほうれん草 刻み海苔 キャベツ
	3	火	ハヤシライス プリン ブロッコリーのすりおろしサラダ	牛肉 ジャが芋 人参 玉葱 ハヤシルー しめじ ブロッコリー シーチキン コーン サラダチーズ プリン
	4	水	弁当日	
	5	木	ワンタンスープ レバー炒め さつま芋オレンジ煮	ワンタン キャベツ エリンギ 小松菜 もやし 人参 豚レバー ビーマン さつま芋 オレンジジュース
	6	金	白身魚フライ 南瓜サラダ パンネトマト煮	白身魚フライ 南瓜 胡瓜 りんご ロースハム 合挽き肉 トマト缶 玉葱 パンネ mixベジタブル
	7	土		
	8	日		
	9	月	スポーツの日	
	10	火	豆腐ハンバーグ 大根と昆布の煮物 春雨酢の物	豆腐 鶏ひき肉 おから 人参 玉葱 大根 糸昆布 豚肉 油揚げ 胡瓜 春雨 乾燥わかめ カニカマ
	11	水	親子遠足	
	12	木	団子汁 さば味噌煮 ひじき五目煮	豚肉 団子麺 南瓜 大根 人参 椎茸 小葱 鯖 ひじき 大豆水煮 干し椎茸 板こんにゃく 油揚げ
	13	金	麻婆豆腐 春巻 ホーレン草おかか和え	豚挽き肉 豆腐 白ネギ 人参 玉葱 干し椎茸 春巻 ほうれん草 かつお節 キャベツ
	14	土		
	15	日		
	16	月	白菜ときのこの豆乳スープ グリルチキン ワカメサラダ	ベーコン 白菜 しめじ 大根 人参 玉葱 豆乳 鶏肉 ロースハム 胡瓜 乾燥わかめ コーン
	17	火	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ りんごゼリー	うどん 竹輪 青海苔 干し椎茸 人参 胡瓜 乾燥わかめ りんごゼリー
	18	水	弁当日	
	19	木	秋野菜カレー マカロニサラダ バナナ	牛肉 南瓜 トマト 茄子 ビーマン ジャが芋 玉葱 人参 カレールウ ロースハム 胡瓜 卵 マカロニ バナナ
	20	金	チキンチーズ大葉揚げ ジャーマンポテト ひじきサラダ	鶏肉 大葉 チーズ ウィンナー ジャが芋 玉葱 コーン ひじき 人参 胡瓜 シーチキン
	21	土		
	22	日		
	23	月	さわら西京焼き 豆腐とわかめの吸物 切り干し大根煮 レンコンチップス	鯖 豆腐 小葱 乾燥わかめ 干し椎茸 油揚げ 板こんにゃく 切干大根 レンコン 青海苔
	24	火	小さいパン チリコンカン チキンナゲット 人参シリシリ	パン チキンナゲット 合挽き肉 トマト缶 大豆水煮 レッドキドニー 人参 コーン 玉葱 マカロニ シーチキン 卵
	25	水	弁当日	
	26	木	汁ビーフン 焼売 ほうれん草ともやしのナムル	豚肉 キャベツ エリンギ 人参 チンゲン菜 ビーフン もやし ほうれん草 胡麻 ぜんまい水煮 焼売
	27	金	(誕生会) とり天 エビフライ 野菜サラダ 誕生日ケーキ	鶏肉 エビフライ レタス 胡瓜 パプリカ 人参 ショートケーキ
	28	土		
	29	日		
	30	月	鮭ゴマみそ焼き 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物	鮭 胡麻 鶏肉 干し椎茸 人参 レンコン 牛蒡 筍水煮 サツマイモ 胡瓜 乾燥わかめ カニカマ コーン
	31	火	クリームシチュー ミートボール ハロウィンデザート	鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 しめじ シチュールー 牛乳 ミートボール ブロッコリー ミニトマト かぼちゃプリン

★17・24日は完全給食です！

