

# 10月のこんだて

3日・17日（月）

白身魚の西京焼き  
ほうれん草の  
アーモンドあえ  
卵わかめスープ  
356kcal

牛乳  
お菓子



4日・18日（火）

肉豆腐  
きゅうりの酢の物  
きのこのみそ汁  
433kcal

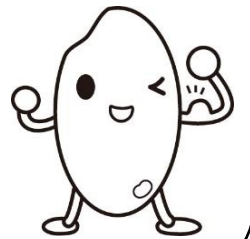
お茶  
五平もち（4日）  
いきなりだんご（18日）



5日（水）

ししゃもとちくわの二色揚げ  
みそサラダ  
にゅうめん汁  
471kcal

牛乳  
お菓子



6日・20日（木）

豚なすピーマン炒め  
さつまいもとひじきのサラダ  
炒めキャベツスープ  
474kcal

牛乳  
お菓子



7日・21日（金）

鶏肉とさつまいもの  
ピーナッツあえ  
きゅうりの昆布あえ  
とうみょうのスープ  
399kcal

牛乳  
パンキンロールパン（7日）  
りんごのクラフティ（21日）



11日・25日（火）

さんまのごまかば焼き  
チンゲン菜のナムル  
高野豆腐のみそ汁  
476kcal

お茶  
新米おにぎり（11日）  
牛乳  
ネギ焼き（25日）



12日・26日（水）

鶏肉のみそ漬け焼き  
ひじきのそぼろ煮  
秋野菜の彩り汁  
395kcal

牛乳  
お菓子



13日・27日（木）

きのこのカレー  
フルーツヨーグルト  
443kcal

牛乳  
お菓子



19日（水）

完全給食  
海鮮焼きそば  
わかめスープ  
フルーツ  
364kcal

牛乳  
お菓子



24日（月）

鮭の照り焼き  
秋なすの甘辛炒め  
豚汁  
432kcal

牛乳  
お菓子



28日（金）

完全給食  
チキンライス  
ハロウィンコロケ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ  
ヤクルト  
581kcal

お茶  
ヨーグルト



31日（月）

あじのカレー南蛮  
ちくわサラダ  
麩のすまし汁  
353kcal

牛乳  
お菓子



# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 ・ 17 (月)	白飯 白身魚の西京焼き ほうれん草の アーモンドあえ 卵わかめスープ	米、砂糖	さわら、卵、みそ アーモンド わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん しいたけ、ねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 きのこのみそ汁	米、板こんにゃく 砂糖	牛肉、焼き豆腐 みそ、しらす干し かまぼこ、油揚げ ごま	きゅうり、たまねぎ にんじん、しめじ ねぎ、えのきたけ	お茶 五平もち (4日) いきなりだんご (18日)
5 (水)	白飯 ししゃもとちくわの 二色揚げ みそサラダ にゅうめん汁	米、小麦粉 干しそうめん マヨネーズ、油	ちくわ、ししゃも 鶏肉、かにかまぼこ 卵、油揚げ、ごま みそ、わかめ あおのり	ほうれんそう ブロッコリー きゅうり、にんじん コーン、ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 豚なすピーマン炒め さつまいと ひじきのサラダ 炒めキャベツスープ	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 オリーブ油	豚肉、みそ ひじき	なす、キャベツ にんじん、ピーマン ねぎ、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 鶏肉とさつまいの ピーナッツあえ きゅうりの昆布あえ とうみょうのスープ	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 油、ごま油	鶏肉、ハム バターピーナッツ 塩こんぶ	きゅうり とうみょう もやし、にんじん ピーマン、しょうが	牛乳 パンプキン ロールパン(7日) りんごのクラフティ (21日)
11 ・ 25 (火)	白飯 さんまのごまかば焼き チンゲン菜のナムル 高野豆腐のみそ汁	米、油、小麦粉 砂糖、ごま油	さんま、みそ 高野豆腐、ごま 油揚げ	もやし、たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんじん、ねぎ しょうが	お茶 新米おにぎり (11日) 牛乳 ネギ焼き(25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 鶏肉のみそ漬け焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜の彩り汁	米、さつまいも 砂糖、ごま油	鶏肉、鶏ひき肉 油揚げ、卵 ひじき、みそ	かぼちゃ、にんじん しめじ、ねぎ いんげん	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 きのこのカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 油、砂糖	ヨーグルト、牛肉 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 まいたけ、しめじ グリーンピース	牛乳 お菓子
19 (水)	<b>完全給食</b> 海鮮焼きそば わかめスープ フルーツ	焼きそばめん 油	豚肉、かまぼこ わかめ、えび いか あおのり	りんご、キャベツ たまねぎ、コーン にんじん、ねぎ ピーマン	牛乳 お菓子
24 (月)	白飯 鮭の照り焼き 秋なすの甘辛炒め 豚汁	米、さといも 油、板こんにゃく 砂糖、ごま油	さけ、豚肉 みそ、油揚げ	なす、だいこん いんげん、にんじん まいたけ、ねぎ ごぼう、しょうが	牛乳 お菓子
28 (金)	<b>完全給食</b> チキンライス ハロウィンコロケ コロコロサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、じゃがいも マヨネーズ パン粉、油 小麦粉	鶏肉、合びき肉 ベーコン、ハム 卵	かぼちゃ、コーン たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり グリーンピース サラダ菜	お茶 ヨーグルト
31 (月)	白飯 あじのカレー南蛮 ちくわサラダ 麩のすまし汁	米、マヨネーズ 砂糖、油 小麦粉、ふ	あじ、ちくわ ごま	キャベツ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ にんじん、ピーマン 黄パプリカ	牛乳 お菓子

※14日(金)は遠足です。雨でもお弁当をお願いします。午後のおやつはサンドイッチです。  
コップの用意をお願いします。

※19日(水)28日(金)は完全給食です。白飯はいりません。