

10月のこんだて

2日・16日(月)

魚の牛乳入り西京焼き
ほうれん草の
アーモンドあえ
卵わかめスープ
350kcal

牛乳
お菓子



3日・17日(火)

鶏肉のみそ漬け焼き
ひじきのそぼろ煮
秋野菜の彩り汁
415kcal

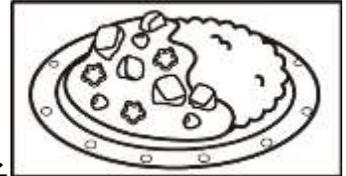
お茶
お月見だんご(3日)
いきなりだんご(17日)



4日・18日(水)

かぼちゃのカレー
フルーツヨーグルト
447kcal

牛乳
お菓子



5日・19日(木)

鶏とさつま芋の
ピーナッツあえ
キャベツの昆布あえ
とうみょうのスープ
380kcal

牛乳
お菓子



10日・24日(火)

さばのみそバター煮
れんこんのツナサラダ
麩のすまし汁
387kcal

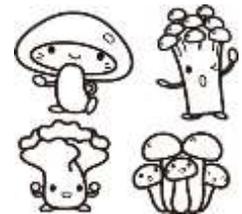
牛乳
メープルバナナケーキ
(10日)
お茶
五平もち(24日)



11日・25日(水)

肉豆腐
きゅうりの酢の物
きのこ汁
402kcal

牛乳
お菓子



12日・26日(木)

豚なすピーマン炒め
さつま芋とひじきのサラダ
キャベツのスープ
535kcal

牛乳
お菓子



13日・27日(金)

さんまのごまかば焼き
チンゲン菜のナムル
かんぴょうのみそ汁
462kcal

牛乳
パンプキンロールパン
(13日)
さつま芋のクッキー(27日)



20日(金)

もみじ色揚げと磯部揚げ
もやし中華サラダ
呉汁
458kcal

牛乳

りんごのクラフティ



23日(月)

豚肉のオイスター炒め
ブロッコリーと
きのこのサラダ
わかめスープ
320kcal

牛乳
お菓子



30日(月)

あじのカレー南蛮
おからのポテトサラダ
しいたけのすまし汁
432kcal

牛乳
お菓子



31日(火)

完全給食
チキンライス
ハロウィンコロック
コロコロサラダ
コンソメスープ
ヤクルト
576kcal

お茶
ヨーグルト



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	
2 ・ 16 (月)	白飯 魚の牛乳入り西京焼き 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 牛乳、アーモンド わかめ	ほうれんそう こまつな、ねぎ にんじん しいたけ	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	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 みそ	かぼちゃ にんじん しめじ、いんげん ひじき、ねぎ しょうが	お茶 お月見だんご (3日) いきなりだんご (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト 牛肉、脱脂粉乳 粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、グリーンピース	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (木)	白飯 鶏とさつまいも ピーナッツあえ キャベツの昆布あえ とうみょうのスープ	米、さつまいも 片栗粉、油、砂糖	鶏肉、ハム ピーナッツ 塩こんぶ、ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが、とうみょう	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 さばのみそバター煮 れんこんのツナサラダ 麩のすまし汁	米、砂糖 オリーブ油、ふ	さば、ツナ缶 みそ、バター	こまつな、キャベツ れんこん、えのきだけ コーン、ねぎ しょうが	牛乳 メープルバナナ ケーキ(10日) お茶・五平もち (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 きのこ汁	米、砂糖 板こんにゃく	牛肉 焼き豆腐 しらす干し	きゅうり、たまねぎ しめじ、まいたけ ねぎ、えのきだけ しいたけ、にんじん	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 豚なすピーマン炒め さつまいもと ひじきのサラダ キャベツのスープ	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 オリーブ油	豚肉、みそ	なす、キャベツ にんじん、たまねぎ ピーマン、ひじき ねぎ、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (金)	白飯 さんまのごまかば焼き チンゲン菜のナムル かんぴょうのみそ汁	米、じゃがいも 油、小麦粉 砂糖、ごま油	さんま、みそ 油揚げ、ごま	チンゲンサイ にんじん、ねぎ かんぴょう しょうが もやし	牛乳 パンキンロール パン(13日) さつまいも クッキー (27日)
20 (金)	白飯 もみじ色揚げと 磯部揚げ もやしの中華サラダ 呉汁	米、小麦粉 こんにゃく さといも 油、砂糖、ごま油	ちくわ、ししゃも 大豆、みそ、卵 かにかまぼこ 油揚げ、ごま あおのり	もやし にんじん かぼちゃ にら、ねぎ	牛乳 りんごの クラフティ
23 (月)	白飯 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーと きのこのサラダ わかめスープ	米、砂糖 ごま油	豚肉、わかめ アーモンド、ごま	キャベツ ブロッコリー しめじ、たまねぎ えのきだけ、にんじん ピーマン	牛乳 お菓子
30 (月)	白飯 あじのカレー南蛮 おからのポテトサラダ しいたけのすまし汁	米、じゃがいも マヨネーズ 片栗粉、油 小麦粉、砂糖	あじ、絹ごし豆腐 ツナ缶、牛乳 おから	たまねぎ、きゅうり にんじん、しいたけ ピーマン、赤パプリカ 黄パプリカ	牛乳 お菓子
31 (火)	完全給食 チキンライス ハロウィンコロッケ ココロサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、じゃがいも フレンチドレッシング パン粉、油 小麦粉	鶏肉、豚ひき肉 ベーコン、ハム 大豆、卵	かぼちゃ、たまねぎ かぶ、にんじん きゅうり、コーン グリーンピース サラダ菜	お茶 ヨーグルト

※6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、芋きんつばです。

※31日(火)は完全給食です。白飯はいりません。