

10月10日のこんだて

日曜	献立名	魚肉卵豆	乳海藻	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑪おやつ		
2月	さつまい 果物 ししゃも マカロニサラダ	豚肉 油揚げ (ししゃも) ハム		人参 葱 人参	大根 白菜 干椎茸 胡瓜 コーン	さつまい マカロニ	味噌 みりん マヨネーズ 酢 砂糖	バナナ 牛乳	ゴマと豆乳のケーキ 牛乳	小麦粉 卵 砂糖 ゴマ 油 ゴマ油 豆乳 BP	
3火	チャーシュー きんぴら 果物	卵 豚ミンチ チリメン		人参 葱 人参 バブリカ黄	玉葱 キクラゲ ごぼう	春雨	醤油 砂糖 醤油 砂糖 ゴマ油	せんべい 牛乳	スイートパンブキン 牛乳	南瓜 砂糖 バター バニラエッ センス レーズン	
4水	鮭のキノコソースかけ 果物 根菜のマリネ	鮭 ベーコン	牛乳	人参 バセリ 人参 ほうれん草	玉葱 しめじ エリンギ 大根 蓮根	小麦粉	バター 塩コショウ コンソメ オリーブ油 醤油 酢 砂糖 塩コショウ	リンゴ 牛乳	味噌たまおにぎり 牛乳	米 卵 葱 味噌 みりん 油	
5木	ホイコーロー 果物 青菜のおかか和え	豚肉 鯉節 		人参 ビーマン 人参 小松菜	玉葱 キャベツ しめじ しめじ えのき		醤油 砂糖 味噌 醤油	ビスケット 牛乳	クリーミーヨーグルト 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ みかん缶 もも缶	
6金	バコラ 果物 野菜の納豆和え	鶏肉 納豆	ワカメ	人参 ニラ 人参	玉葱 キャベツ 胡瓜 たくあん 切干大根 えのき	小麦粉	カレー粉 塩コショウ 醤油	リンゴ 牛乳	さつまいプリッツ 牛乳	さつまい 小麦粉 砂糖 バター 塩	
7土	サーモンのクリームパスタ コンソメスープ 果物	鮭 ベーコン	粉チーズ 牛乳	人参 バセリ 人参	玉葱 マッシュルーム ニンニク キャベツ コーン	スパゲティ	コンソメ 塩コショウ 醤油	せんべい 牛乳	ジャムスコーン	小麦粉 砂糖 BP バター ヨー グルト ジャム	
10火	炒り豆腐 果物 ツナとキャベツの和え物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ		人参 葱 人参 青梗菜	玉葱 干椎茸 キャベツ		醤油 砂糖 醤油	バナナ 牛乳	りんごちんすこう 牛乳	小麦粉 砂糖 油 りんご	
11水	魚のもみじ焼き 果物 ひじきの華風和え	魚 ハム	粉チーズ ひじき	人参 インゲン 小松菜	コーン		マヨネーズ 塩コショウ 醤油 砂糖 酢 ゴマ油	リンゴ 牛乳	麵線 (メンシェン) 牛乳	そうめん 鶏肉 葱 卵 醤油 砂糖 油揚げ 片栗粉 鯉節	
12木	元氣ナゲット フロccoli 野菜のゆかり和え ヨーグルト	鶏レバー 鶏ミンチ 豆腐 卵		人参 葱 (フロccoli) 人参 小松菜	玉葱 生姜 ニンニク 胡瓜	パン粉	ケチャップ 塩コショウ ゆかり	せんべい 牛乳	へらへら団子 牛乳	小麦粉 白玉粉 あんこ 水	
13金	鶏肉のコーンマヨ焼き ミニトマト 柿なます 果物	鶏肉		ミニトマト 人参	コーン ニンニク 大根 胡瓜	柿	醤油 砂糖 マヨネーズ 酢 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	ピザトースト 牛乳	食パン ウインナー チーズ ケチャップ ビーマン 玉葱	
14土	ヒビンバ 果物 中華スープ	牛肉 卵	刻み海苔	人参 ほうれん草 人参 葱	玉葱 もやし しめじ	米 春雨	醤油 砂糖 味噌 ゴマ油 鶏から 塩コショウ	リンゴ 牛乳	ストーンクッキー 牛乳	小麦粉 バター コーンフレーク 砂糖 牛乳 BP	
16月	八宝菜 果物 切昆布の当座煮	豚肉 エビ イカ 油揚げ	切昆布	人参 ビーマン 人参	玉葱 干椎茸 キャベツ 干椎茸	片栗粉	醤油 ゴマ油 塩コショウ 醤油 砂糖 みりん	せんべい 牛乳	黒糖きな粉蒸しパン 牛乳	小麦粉 BP 黄粉 黒糖 卵 豆 乳 油	
17火	揚げだし豆腐の野菜あんかけ じゃこサラダ 果物	豆腐 チリメン		人参 小松菜 人参	玉葱 しめじ えのき キャベツ 胡瓜	片栗粉	醤油 砂糖 だし汁 醤油 砂糖 ゴマ油	バナナ 牛乳	ココア餅 麦茶	牛乳 片栗粉 砂糖 ココア	
18水	鮭じゃが 野菜ソテー 果物	鮭 ハム		人参 枝豆 人参	玉葱 キャベツ 玉葱 もやし	じゃが芋 糸コン	醤油 砂糖 みりん 醤油 塩コショウ	ビスケット 牛乳	シュガートースト 牛乳	食パン バター グラニュー糖	
19木	 お弁当日 							せんべい 牛乳	菓子 カルピス		#当日
20金	秋野菜カレー 鉄分サラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム	ひじき	人参 ホールトマト フロccoli 人参 小松菜	玉葱 切干大根 ニンニク	さつまい	カレールウ 野菜ジュース 醤油 砂糖 オリーブ油 塩コショウ	リンゴ 牛乳	塩昆布とチーズのおにぎり 牛乳	米 チーズ 塩昆布 チリメン ゴマ油	
21土	ホットドッグ 南瓜スープ 果物	ウインナー ベーコン	牛乳	人参 南瓜 バセリ	カブ 玉葱	ロールパン	ケチャップ コンソメ 塩コショウ バター	バナナ 牛乳	やきいも 牛乳	さつまい	
23月	魚のおろし煮 きのこパスタ 果物	魚 ベーコン		葱 人参 葱	大根 玉葱 しめじ えりんぎ えのき	片栗粉 スパゲティ	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 塩コショウ オリーブ油	ビスケット 牛乳	鮎バターケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 こしあん バター	
24火	すき焼き卵 果物 里芋の胡麻サラダ	牛肉 卵 竹輪		人参 葱 青梗菜 人参 フロccoli	玉葱 白菜 コーン	しらたき 里芋	醤油 砂糖 醤油 マヨネーズ ゴマ	バナナ 牛乳	クロックムッシュ 牛乳	食パン チーズ ハム 卵 牛乳 砂糖	
25水	鶏肉とコーンの炒め物 高野豆腐の煮浸し 果物	鶏肉 エビ 高野豆腐 竹輪 鯉節		人参 ビーマン 人参 小松菜	玉葱 コーン 干椎茸 しめじ	片栗粉	醤油 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖	せんべい 牛乳	メロンクッキー 牛乳	ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 グラニュー糖	
26木	酢豚 ヨーグルト フロccoliの胡麻和え	豚肉 ツナ		人参 ビーマン 赤黄パブリカ フロccoli 人参	玉葱 干椎茸 筍	片栗粉	醤油 砂糖 酢 ケチャップ 醤油 すりごま	リンゴ 牛乳	ドーナツ 牛乳	小麦粉 卵 油 砂糖 バター BP	
27金	豆腐の甘辛煮 カミカミサラダ 果物	豆腐 豚肉 さきいか		人参 青梗菜 人参	玉葱 ごぼう 胡瓜 もやし	片栗粉	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ゴマ油	ビスケット 牛乳	カボスゼリー 牛乳	カボスジュース 砂糖 水 アガー みかん缶	
30月	タンドリーチキン レタス 切干大根の酢の物 果物	鶏肉 カニカマ	ヨーグルト	人参	玉葱 (レタス) 胡瓜 切干大根		カレー粉 ケチャップ 醤油 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ	バナナ 牛乳	さつまいとリンゴのケーキ 牛乳	小麦粉 BP 砂糖 バター リン ゴ さつまい 牛乳	
31火	 ハロウィン&誕生会メニュー 							せんべい 牛乳	ハロウィンデザート		誕生会& ハロウィン

気になる給食がありましたら、いつでもレシビを準備します
※献立は変更になる場合があります