

10月のこんだて

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	⑮おやつ	
1 火	豚肉と切干大根の炒め物 南瓜のそぼろ煮 果物	豚肉 鶏ミンチ		人参 ビーマン 南瓜 インゲン	玉葱 キャベツ 干椎茸 切干大根		醤油 砂糖 オイスター ゴマ油 醤油 砂糖 みりん	リンゴ 牛乳	へらへら団子 牛乳	粉 白玉粉 こしあん 水
2 水	筑前煮 果物 マカロニサラダ	鶏肉 厚揚げ 水煮大豆		人参 インゲン 人参	ごぼう 干椎茸 胡瓜 コーン	里芋 こんにゃく マカロニ	醤油 砂糖 みりん マヨネーズ 塩コショウ	ビスケット 牛乳	チレキラス 牛乳	トルティーヤチップス オリーブ 油 玉葱 合挽肉 ニンニク 卵
3 木	魚のきのこあんかけ クープイリチー 果物	魚 豚肉 鯉節		人参 小松菜 人参	玉葱 しめじ えのき 切干大根	片栗粉	醤油 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖	せんべい 牛乳	醤油ラーメン	中華麺 醤油 鶏がらスープの素 ワカメ コーン
4 金	キツシュ風卵焼き 豆のスタミナサラダ 果物	卵 ベーコン 水煮大豆	粉チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉葱 しめじ 胡瓜 コーン ニンニク		ケチャップ 塩コショウ 酢 塩コショウ オリーブ油	バナナ 牛乳	大学芋 牛乳	さつま芋 油 砂糖 醤油 黒ゴ マ
5 土	牛肉菜めし わかめスープ 果物	牛肉		人参 高菜漬け 人参 葱	生姜 玉葱 えのき	米	醤油 砂糖 ゴマ 醤油	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子
7 月	厚揚げマーボ ししゃも 柿なます ヨーグルト	厚揚げ 豚ミンチ		人参 葱 人参	玉葱 干椎茸 生姜 ニンニク 大根 胡瓜	片栗粉 柿	醤油 味噌 ゴマ油 醤油 砂糖 酢	リンゴ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	粉 BP レーズン 黒砂糖 卵
8 火	豚肉のヨーグルト味噌焼き キャベツのゆかり和え 小松菜ときのこのオイスター炒め 果物	鶏肉 ウインナー	ヨーグルト	人参 小松菜	ニンニク (キャベツ) 玉葱 コーン しめじ 舞茸		味噌 (ゆかり) 醤油 砂糖 オイスターソース 塩コショウ	ビスケット 牛乳	南瓜プリン 麦茶	南瓜 牛乳 砂糖 セラチン 水
9 水	魚の卵チーズかけ 切干大根の煮物 果物	魚 卵		人参 ブロッコリー	切干大根 干椎茸		マヨネーズ 塩コショウ 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	食パン ジャム
10 木	お弁当日									
11 金	塩ちゃんこ汁 里芋の胡麻サラダ 果物	鶏肉 豆腐 竹輪		人参 葱 人参 ブロッコリー	白菜 しめじ えのき コーン	里芋	醤油 酒 塩 マヨネーズ ゴマ 塩コショウ	ビスケット 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳	米 チーズ 塩昆布 ゴマ油
12 土	焼きカレーパン 中華スープ 果物	豚ミンチ 水煮大豆		人参 葱 人参 葱	玉葱 玉葱	パン粉 食パン 春雨	カレールー 醤油 鶏がら 塩コショウ	せんべい 牛乳	さつまプリッツ 牛乳	さつま芋 粉 砂糖 バター 塩
15 火	豚肉ときのこの卵炒め 野菜のナムル 果物	豚肉 卵		人参 青梗菜 人参5 青梗菜20	しめじ もやし		醤油 砂糖 オイスター 鶏がら ゴマ油 醤油 砂糖 ゴマ油 ゴマ	バナナ 牛乳	カルビス杏仁 麦茶	牛乳 寒天 砂糖 水 みかん缶 カルビス バイ ン缶 キウイ
16 水	チャンチャン焼き ブロッコリーとわかめのサラダ 果物	鮭		人参 葱 人参 ブロッコリー	玉葱 白菜 もやし		味噌 みりん 酒 バター 醤油 砂糖 酢	リンゴ 牛乳	オニオンケーキ 牛乳	粉 BP 玉葱 ベーコン コーン バター 砂糖 卵
17 木	芋煮 果物 キャベツのおかか和え	牛肉 焼き豆腐 鯉節		人参 人参	玉葱 しめじ ごぼう 白葱 キャベツ もやし	里芋 こんにゃく	醤油 砂糖 酒 みりん 醤油	せんべい 牛乳	きな粉蒸しパン	粉 牛乳 甘納豆 きな粉 砂糖 油 BP
18 金	まさご揚げ ミニトマト 根菜のマリネ ヨーグルト	豆腐 鶏ミンチ エビ 卵	ひじき	人参 葱 (ミニトマト) 人参 ほうれん草	玉葱 大根 レンコン コーン ニンニク	パン粉	お好みソース 塩コショウ 醤油 砂糖 酢 オリーブ油	ビスケット 牛乳	フルーツきんとん	サツマイモ リンゴ 砂糖 レー ズン バター
21 月	鶏肉の甘味噌焼き ブロッコリー きのこ炒め 果物	鶏肉 ウインナー		(ブロッコリー) 人参 ほうれん草	ニンニク 生姜 玉葱 エリンギ 干椎茸 えのき		醤油 砂糖 味噌 酒 ゴマ 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	みたらし団子 牛乳	白玉粉 豆腐 片栗粉 砂糖 醤油 みりん
22 火	南瓜シチュー 果物 ほうれん草の白和え	鶏肉 豆腐		人参 南瓜 ブロッコリー 人参 ほうれん草	玉葱 しめじ	こんにゃく	シチュールウ 醤油 砂糖	せんべい 牛乳	おさかなせんべい	餃子の皮 サケフレーク ツナ 玉葱 葱 ゴマ マヨネーズ
23 水	ココロ野菜の卵焼き 肉と野菜のチャプチェ 果物	卵 ウインナー 合挽肉		人参 ビーマン 南瓜 人参 ニラ	玉葱 えのき 玉葱	春雨	ケチャップ 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ油	リンゴ 牛乳	ポップコーン	ポップコーン 塩
24 木	ごま鮭 ブロッコリー 和風サラダ 果物	鮭 カニカマ		(ブロッコリー) 人参	胡瓜 もやし		醤油 みりん ゴマ 黒ゴマ 醤油 砂糖 酢	バナナ 牛乳	南瓜プリン 麦茶	南瓜 牛乳 砂糖 セラチン 水
25 金	タコス ヨーグルト うま塩ひじき	合挽肉 油揚げ3		人参 トマト 人参 ビーマン	レタス 干椎茸	トルティーヤ	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 ケチャップ みりん だし汁	ビスケット 牛乳	りんごとチーズの蒸しパン 牛乳	粉 卵 砂糖 牛乳 バター チーズ リンゴ BP
26 土	ナス入りミートソース ゆで卵 果物	合挽肉 卵	粉チーズ	人参 ビーマン	玉ねぎ しめじ ナス	スパゲティ	ケチャップ 塩コショウ	せんべい 牛乳	焼きいも 牛乳	さつま芋
28 月	厚揚げの中華煮 春雨の酢の物 果物	豚肉 厚揚げ エビ ハム		人参 葱 人参	ごぼう 玉葱 干椎茸 胡瓜 コーン	片栗粉 春雨	醤油 砂糖 鶏がら 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	ためきおにぎり	米 葱 天かす 醤油
29 火	レバーのマリアナソース ウインナーと芋のカレーマヨ和え	鶏肉 鶏レバー ウインナー		人参 ビーマン	玉葱 しめじ キャベツ 生姜 ニンニク	じゃが芋 さつま芋	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 マヨネーズ カレー粉 塩コショウ	バナナ 牛乳	アップルパイ 牛乳	春巻きの皮 りんご 砂糖 バ ター レモン汁
30 水	さつま汁 果物 ブロッコリーのホットサラダ	豚肉 油揚げ ベーコン		人参 葱 ブロッコリー	大根 白ネギ 干椎茸 コーン ニンニク		味噌 いりこ 酢 塩コショウ オリーブ油	リンゴ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	粉 砂糖 BP ヨーグルト
31 木	ハロウィン&誕生会メニュー									

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