

10月 給食献立表

令和元年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					骨・筋肉・血をつくる	カと体温のもと	身体の調子を整える	
1	火	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・厚焼き卵・ネバネバ和え	お麩ラスク	鶏肉・鶏卵・納豆	油	ほうれん草・人参・玉ねぎ・キャベツ	
2	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・野菜の土佐和え	豆乳あずきプリン	豆腐・鶏肉	ドレッシング	なめこ・ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参	
3	木	ごはん	えのきと麩の味噌汁・鮭の塩焼き・野菜の胡麻和え	ホットケーキ	鮭	ごま	えのき・ねぎ・キャベツ・人参	
4	金	ナポリタン	コンソメスープ・ナポリタン・ツナサラダ	お好み焼き	ベーコン・ハム・ツナ	スパゲティードレッシング	人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり	
5	土	山の幸うどん	山の幸うどん・野菜と鶏ささ身の和え物・チーズ	パン・ゼリー	鶏ささみ	うどん	わかめ・人参・キャベツ	
7	月	ジャムパン	ミネストローネ・鶏肉のマスタード焼き・サラスパサラダ・レアチーズケーキ	洋風いそべ焼き	鶏肉・ハム	スパゲティーマヨネーズ	人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン	
8	火	ごはん	かき玉汁・鱈のバター醤油焼き・和風和え	ケーキサレ	鶏卵・鱈	バター	えのき・ねぎ・ブロッコリー	
9	水	焼肉丼	白菜と春雨のスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	マーブルケーキ	豚肉	ごま油	白菜・玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
10	木	ポークカレー	ポークカレー・彩り野菜のごまサラダ・ブルーベリーヨーグルト	ピザトースト	豚肉	じゃがいも・ヨーグルト	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
11	金	ごはん	きのこたっぷり肉団子スープ・切り干し大根の含め煮・チーズ	ゼリーせんべい	鶏肉・チーズ	ごま油・じゃがいも	しめじ・ねぎ・大根・いんげん・人参	
12	土	あんかけうどん	あんかけうどん・ジャーマンポテト・チーズ	パン・ゼリー	ウィンナー・チーズ	うどん・じゃがいも	ねぎ・さやいんげん・人参	
15	火	ふりかけごはん	秋鮭の石狩汁・具だくさんひじき煮	ココアプリン	鮭	うどん・ごま油	大根・ねぎ・大根・白菜	
16	水	ごはん	大根とえのきの味噌汁・五目卵焼き・お浸し	豆腐パン	鶏肉・鶏卵	油	大根・えのき・人参	
17	木	なす麻婆うどん	なす麻婆うどん・野菜のじゃこサラダ	フライドポテト	豚肉・しらす	うどん・片栗粉	なす・人参・大根・きゅうり	
18	金	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・野菜のゆかり和え	ラスク	鶏肉・豆腐	油	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参	
19	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の中華炒め・チーズ	パン・ゼリー	豚肉・チーズ	スパゲティ	人参・キャベツ・もやし・しめじ	
21	月	ごはん	茄子と玉ねぎの味噌汁・鶏肉の卵とじ・野菜の磯和え	きんつば風	豚肉	片栗粉	茄子・玉ねぎ・人参・さやいんげん	
23	水	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・えのきバーグ・コールスローサラダ	焼きおにぎり	ベーコン・豚肉	ドレッシング	玉ねぎ・えのき・キャベツ・人参	
24	木	秋野菜カレー	秋野菜カレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	マーラカオ	鶏肉	じゃがいも・油	人参・もやし・きゅうり・玉ねぎ・セロリ	
25	金	ごはん	豆腐としめじのすまし汁・鯖の味噌煮・だいこんサラダ	誕生日おやつ	鯖・豆腐	ドレッシング	しめじ・大根・人参・きゅうり	
26	土	かしわうどん	かしわうどん・お浸し・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉・チーズ	うどん	白菜・人参・ほうれん草・ねぎ	
28	月	ごはん	大根とあおさの味噌汁・ツナ入り卵焼き・ポテトサラダ	牛乳寒天	ツナ・鶏卵	じゃがいも・マヨネーズ	大根・人参・さやいんげん・きゅうり	
29	火	ごはん	椎茸と麩の味噌汁・鮭の照り焼き・土佐和え	じゃがコロッケ	鮭	油	キャベツ・人参・もやし・ほうれん草	
30	水	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・ポークジンジャー・なめたけ和え	お菓子・せんべい	豚肉・厚揚げ豆腐	油	小松菜・玉ねぎ・えのき・人参	
31	木	 ハロウィンお楽しみメニュー						

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。