

10月 給食献立表

平成30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	力と体温のもと	身体の調子を整える	
1	月	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	おやつ春巻き	鶏肉・鶏卵・納豆	油	ほうれん草・人参・玉ねぎ・オクラ	
2	火	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・野菜のごまサラダ	お好み焼き	鶏肉・豆腐	ごま・油	もやし・人参・きゅうり	
3	水	ごはん	大根とふのりの味噌汁・鮭のマヨネーズ焼き・フレンチサラダ	ブラウニー	鮭	マヨネーズ	玉ねぎ・大根・キャベツ・人参	
4	木	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	りんごのムース	豚肉	ごま油	えのき・玉ねぎ・もやし・きゅうり・人参	
5	金	ふりかけごはん	さつまい・切り干し大根の含め煮	ブルーチェ	豚肉・豆腐	さつまいも・油	人参・ねぎ・さやいんげん	
6	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・肉と野菜の中華炒め・チーズ	パン・ゼリー	ベーコン・豚肉	スパゲティ	しめじ・キャベツ・もやし・人参	
9	火	ごはん	かき玉汁・鱈のバター醤油焼き・おかか和え	ふかし芋	鱈・鶏卵	バター	えのき・ねぎ・キャベツ・人参	
10	水	ジャムパン	コンソメスープ・ミートローフ・コールスローサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉	ドレッシング	人参・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ	
11	木	炊き込みご飯	豚汁・すき昆布煮・チーズ	豆乳あずきプリン	豚肉	ごま油	玉ねぎ・大根・ごぼう・人参	
12	金	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麴焼き・納豆和え	バナナマフィン	鶏肉・納豆	油	小松菜・玉ねぎ・人参・切り干し大根	
13	土	なめこうどん	なめこうどん・チーズポテト焼き	バナナ・せんべい	ウィンナー	マヨネーズ・うどん	ねぎ・人参・さやいんげん	
15	月	ごはん	えのきと麩の味噌汁・鮭の塩焼き・胡麻和え	ゼリー・せんべい	鮭	ごま	えのき・フロッコリー・キャベツ・人参	
16	火	ポークカレー	ポークカレー・和風サラダ・フルーツヨーグルト	ジャムパン	豚肉	じゃがいも・油	セロリ・玉ねぎ・人参・キャベツ	
17	水	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・豚肉の生姜焼き・野菜のなめたけ和え	マカロニあべかわ	豚肉・豆腐	油	えのき・人参・キャベツ	
18	木	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・ツナ入り卵焼き・じゃこ和え	黒糖蒸しパン	ツナ・鶏卵・しらす	ドレッシング	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根	
19	金	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・ゆかり和え	ココアプリン	鶏肉・豆腐	油	小松菜・玉ねぎ・キャベツ・人参	
20	土	五目そうめん	五目そうめん・ジャーマンポテト	パン・ゼリー	ウィンナー	じゃがいも・そうめん	さやいんげん・人参・ねぎ	
22	月	ごはん	しめじとはんぺんのすまし汁・鶏肉の卵とじ・野菜の磯和え	アメリカドック	鶏肉・鶏卵	油	しめじ・白菜・人参・さやいんげん	
23	火	ジャムパン	かぶとベーコンのスープ・えのきバーグ・サラスパサラダ	五平餅風おにぎり	豚肉・ベーコン	マヨネーズ	かぶ・えのき・キャベツ・人参	
24	水	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鶏肉のごま照り焼き・ツナ和え	安納芋のムース	鶏肉・ツナ	ごま・じゃがいも	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参	
25	木	麻婆豆腐	中華スープ・麻婆豆腐・春雨和え	お菓子・せんべい	豚肉・豆腐	春雨	玉ねぎ・椎茸・人参・きゅうり	
26	金	かば焼き丼	茄子と玉ねぎの味噌汁・鯖のかば焼き・3色サラダ	誕生日おやつ	鯖	油	茄子・玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
27	土	きつねうどん	きつねうどん・鶏ささみと野菜の和え物・チーズ	バナナ・せんべい	鶏ささみ	うどん	キャベツ・人参・ねぎ	
29	月	ごはん	豆腐とえのきの味噌汁・あんかけ卵焼き・だいこんサラダ	じゃがいもおやき	豚肉・鶏卵	油	大根・人参・えのき・椎茸	
30	火	チキンカレー	チキンカレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	クッキー	鶏肉	じゃがいも	セロリ・玉ねぎ・人参・もやし	
31	水	 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。