

10月 給食献立表

令和2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	木	キーマカレー	キーマカレー・彩り野菜のごまサラダ・フルーツヨーグルト	十五夜ゼリー	豚肉	じゃがいも・ごま	セロリ・人参・玉ねぎ・キャベツ	
2	金	ごはん	厚揚げ豆腐とえのきの味噌汁・ツナ入り卵焼き・さつまいもサラダ	お麩ラスク	ツナ・鶏卵・ベーコン	油・マヨネーズ	えのき・人参・さやいんげん・きゅうり	
3	土	スパゲティー	スープスパゲティー・豚肉と野菜の炒め物・チーズ	パン・ゼリー	豚肉・ベーコン	スパゲティー	しめじ・ほうれん草・キャベツ・人参	
5	月	ごはん	はんぺんと舞茸の澄まし汁・鶏肉の卵とじ・胡麻和え	じゃこせんべい	鶏肉・鶏卵・はんぺん	ごま	舞茸・玉ねぎ・人参・キャベツ	
6	火	かば焼き丼	茄子と玉ねぎの味噌汁・鯖のかば焼き・土佐和え	豆腐パン	鯖	油	加子・玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし	
7	水	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・肉じゃが・お浸し	クッキー	豚肉	じゃがいも	さやいんげん・ほうれん草・人参	
8	木	栗ごはん	きのこたっぷり肉団子味噌汁・具だくさんひじき煮	生ぶどうゼリー	豆腐・鶏肉	ごま油	しめじ・えのき・人参・ねぎ	
9	金	ごはん	大根とあおさの味噌汁・肉豆腐・塩昆布和え	焼き芋	豚肉	ごま油	大根・ねぎ・キャベツ・人参・白菜	
10	土	山の幸うどん	山の幸うどん・野菜と鶏ささみの和え物・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	ドレッシング・うどん	なめこ・ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
12	月	ジャムパン	ミネストローネ・鶏肉のマスタード焼き・ポテトサラダ	洋風磯辺焼き	鶏肉・ハム	じゃがいも・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	
13	火	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・豚肉の生姜焼き・だいこんサラダ	栗餡春巻き	豚肉・豆腐	油	なめこ・ねぎ・玉ねぎ・大根	
14	水	ごはん	かき玉味噌汁・鮭の塩焼き・野菜の磯和え	じゃがいもおやき	鶏卵・鮭・ちくわ	油・砂糖	えのき・ねぎ・白菜・もやし・人参	
15	木	スパゲティー	和風きのこスパゲティー・ペジタブルサラダ	ココアプリン	ベーコン	スパゲティー	舞茸・えのき・しめじ・人参・きゅうり	
16	金	焼き鳥丼	大根と油揚げの味噌汁・焼き鳥・ナムル	フライドポテト	鶏肉	ごま・ごま油	大根・ねぎ・もやし・きゅうり・人参	
17	土	煮込みそうめん	煮込みそうめん・お浸し・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	そうめん	白菜・もやし・ねぎ・人参	
19	月	なす麻婆うどん	なす麻婆うどん・じゃこサラダ・チーズ	蒸しパン	豚肉・しらす	うどん・ごま油	加子・玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
20	火	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・筑前煮・野菜のゆかり和え	ババロア	豆腐・鶏肉	油	小松菜・ねぎ・人参・さやいんげん	
21	水	コッペパン	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	五平餅風おにぎり	豚肉・ベーコン・ハム	油・ドレッシング	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
22	木	おにぎり	豚汁・野菜の納豆和え・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉・豆腐	ごま油・じゃがいも	人参・大根・ねぎ・キャベツ	
23	金	ごはん	大根とわかめの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・和風サラダ	ホットケーキ	鶏肉	油	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参	
24	土	五目うどん	五目うどん・ツナサラダ・チーズ	パン・ゼリー	ツナ	うどん・油	ねぎ・椎茸・人参・もやし・きゅうり	
26	月	ごはん	椎茸と麩の味噌汁・厚焼き卵・サラスパサラダ	抹茶プリン	鶏肉・鶏卵・ハム	マヨネーズ	椎茸・ねぎ・人参・玉ねぎ・きゅうり	
27	火	炊き込みご飯	豆腐とわかめの味噌汁・さんまのみぞれ煮・おかか和え	秋の味覚パイ	さんま・豆腐	油	ねぎ・大根・キャベツ・人参・もやし	
28	水	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・野菜のなめたけ和え	お菓子・せんべい	鶏肉	油	玉ねぎ・えのき・玉ねぎ・えのき	
29	木	秋野菜カレー	秋野菜カレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ピザトースト	豚肉	じゃがいも	セロリ・人参・玉ねぎ・もやし	
30	金	 ハロウィンお楽しみ給食 						
31	土	肉うどん	肉うどん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉	うどん・じゃがいも	人参・ねぎ・さやいんげん	

※ 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。
 ※ 給食のメニューをみて気になる食材がありましたらお気軽にご相談ください。