

10月 給食献立表



令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
2	月	ごはん	玉ねぎと油揚げの味噌汁・オムレツ・ゆかり和え	あんこスコーン	鶏肉・鶏卵	油	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし	
3	火	ごはん	豆腐とほうれん草の味噌汁・赤魚のみぞれ煮・和風サラダ	シュガースティック	赤魚・豆腐	ドレッシング	ほうれん草・大根・人参・キャベツ	
4	水	ごはん	大根とあおさの味噌汁・肉豆腐・おかか和え	かぼちゃケーキ	豚肉	油	大根・ねぎ・ねぎ・キャベツ・人参	
5	木	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・鶏肉の利休焼き・磯和え	れんこんチップス	鶏肉	ごま	小松菜・玉ねぎ・白菜・人参	
6	金	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	クッキー	豚肉	ごま油・ごま	ねぎ・玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし	
7	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・チキンサラダ・チーズ	お菓子	豚肉・鶏ささみ	中華麺・ドレッシング	人参・キャベツ・もやし・きゅうり	
10	火	ごはん	かきたま味噌汁・鮭の照り焼き・野菜の白和え	フルーチェ	鶏卵・鮭	ごま	ねぎ・人参・ほうれん草・玉ねぎ	
11	水	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・筑前煮・海藻サラダ	うどんかりんとう	鶏肉	ごま	小松菜・こぼろれんこん・きゅうり	
12	木	おにぎり	きのこたっぷり肉団子味噌汁・すき昆布煮・チーズ	じゃがいもおやき	鶏肉	ごま油	人参・大根・さやいんげん・玉ねぎ	
13	金	ジャムパン	コンソメスープ・えのきバーグ・サラスパサラダ	洋風磯辺焼き	豚肉・ベーコン	マヨネーズ・さつまいも	人参・えのき・人参・玉ねぎ	
14	土	なめこうどん	なめこうどん・ツナ和え・チーズ	お菓子	ツナ	ドレッシング・うどん	人参・ねぎ・もやし・きゅうり	
16	月	ポークカレー	ポークカレー・ヨーグルトサラダ・ゼリー	お麩ラスク	豚肉	じゃがいも	人参・セロリ・キャベツ・きゅうり	
17	火	ごはん	豆腐と麩のすまし汁・鯖の味噌煮・じゃこ和え	野菜スティック	鮭	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
18	水	親子丼	キャベツと茄子の味噌汁・鶏肉の卵とじ・だいこんサラダ	焼きいも	鶏肉・鶏卵	ドレッシング	キャベツ・茄子・人参・大根	
19	木	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・タンダリーチキン・コールスローサラダ	焼きおにぎり	鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
20	金	こぐまオリジナルミネラルふりかけ	豚汁・ひじき煮・チーズ	ココアプリン	豚汁	じゃがいも・ごま油	大根・ごぼう・きゅうり・人参	
21	土	ケチャップライス	ポトフ・コールスローサラダ	お菓子	鶏肉	じゃがいも・バター	ブロッコリー・人参・キャベツ	
23	月	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・豚肉の生姜焼き・ごま和え	メープルチーズトースト	豚肉	ごま	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参	
24	火	ごはん	えのきと玉ねぎの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	マドレーヌ	鶏肉	油	玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草	
25	水	中華丼	野菜スープ・中華煮・なめたけ和え・チーズ	誕生日おやつ	豚肉	ごま油	にんじん・白菜・きゅうり・もやし	
26	木	チキンカレー	チキンカレー・パンサンスー・フルーツヨーグルト	豆腐パン	鶏肉	じゃがいも	セロリ・玉ねぎ・人参・もやし	
27	金	ごはん	豆腐ととろろ昆布の味噌汁・鮭の塩焼き・お浸し	ちんすこう	鶏肉	里芋	玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草	
28	土	スパゲッティ	コーンクリームスパゲティー・フレンチサラダ・チーズ	お菓子	ベーコン	スパゲティー・マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
30	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜の塩昆布和え	ゼリー・せんべい	豚肉・鶏卵	片栗粉	大根・たまねぎ・キャベツ・人参	
31	火	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。