

# 10月 給食献立表



令和6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	
1	火	ごはん	大根とあおさの味噌汁・肉豆腐・おかか和え	あんこスコーン	豚肉・豆腐	油	大根・ねぎ・キャベツ・人参	
2	水	ごはん	豆腐とほうれん草の味噌汁・オムレツ・塩昆布和え	シュガースティック	豆腐・鶏肉	油	ほうれん草・人参・玉ねぎ・キャベツ	
3	木	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・鶏肉の利休焼き・納豆和え	焼きいも	鶏肉	ごま	小松菜・玉ねぎ・人参・ほうれん草	
4	金	ごはん	えのきと油揚げの味噌汁・鮭の塩焼き・胡麻和え	フルーチェ	鮭	油・ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
5	土	野菜ちゃんぽん	野菜ちゃんぽん・ツナサラダ	お菓子	ツナ・豚肉	中華麺・ドレッシング	キャベツ・人参・もやし・きゅうり	
7	月	ごはん	かきたま味噌汁・カレイのみぞれ煮・野菜の白和え	バナナマフィン	鶏卵・カレイ・豆腐	ごま	ねぎ・ほうれん草・人参	
8	火	きりたんぽ	きりたんぽ・海藻サラダ・チーズ	アメリカドック	鶏肉	ドレッシング・ごま	ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
9	水	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	れんこんチップス	豚肉	チーズ	さやいんげん・人参・白菜・玉ねぎ	
10	木	ポークカレー	ポークカレー・中華和え・フルーツヨーグルト	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも・ごま油	人参・玉ねぎ・セロリ・きゅうり	
11	金	ジャムパン	コーンスープ・えのきバーグ・サラスパサラダ	洋風磯辺焼き	豚肉	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
12	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ	お菓子	鶏肉	うどん	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり	
15	火	ごはん	豆腐と麩のすまし汁・鯖の味噌煮・だいこんサラダ	お麩ラスク	鯖	ドレッシング・ごま	ねぎ・大根・人参・きゅうり	
16	水	親子丼	キャベツとナスの味噌汁・鶏肉の卵とじ・じゃこ和え	クッキー	鶏肉・しらす	ごま・油	キャベツ・ナス・人参・玉ねぎ	
17	木	ごはん	大根とえのきの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・マカロニサラダ	マーブルケーキ	鶏肉	マヨネーズ	大根・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ	
18	金	栗ごはん	豚汁・すき昆布煮・チーズ	ココアプリン	豚肉	じゃがいも・チーズ	人参・玉ねぎ・ねぎ・さやいんげん	
19	土	スパゲティー	スープスパゲティー・フレンチサラダ	お菓子	ベーコン	マヨネーズ	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	
21	月	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・豚肉の生姜焼き・和風サラダ	誕生日おやつ	豚肉	ごま・油	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参	
22	火	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・タンドリーチキン・コールスローサラダ	五平餅風おにぎり	鶏肉	ドレッシング・パン	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
23	水	焼き肉丼	わかめスープ・ナムル	じゃがいもおやき	豚肉	ごま・ごま油	ねぎ・玉ねぎ・にら・もやし・人参	
24	木	チキンカレー	チキンカレー・バンサンスー・フルーツヨーグルト	豆腐パン	鶏肉・鶏卵	じゃがいも・ごま油	人参・セロリ・玉ねぎ・きゅうり	
25	金	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・カレイのチーズパン粉焼き・干草和え	ちんすこう	カレイ	チーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
26	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・さっぱり和え	お菓子	豚肉	中華麺・ごま	人参・もやし・キャベツ・小松菜	
28	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・あんかけ卵焼き・ゆかり和え	メープルトースト	豚肉・鶏卵	ごま	大根・人参・キャベツ・きゅうり	
29	火	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鮭の照り焼き・なめたけ和え	お菓子	鮭	油	ねぎ・えのき・人参・ほうれん草	
30	水	鶏そぼろ丼	里芋とえのきの味噌汁・具たくさんそぼろ煮・磯和え	ゼリー・せんべい	鶏肉	里芋	ねぎ・人参・玉ねぎ・白菜	
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。