

10月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
4 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりごぼうじる	とり肉 あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん えのきたけ	油
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	ブロッコリーのわふうあえ	するめ ヨーグルト みそ	ブロッコリー にんじん	
5 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いしかりじる	とうふ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも バター
	そぼろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	なし		なし	
6 (金)	しょうゆラーメン	ぶた肉 わかめ	にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ もやし コーン	ラーメン ごま油
	はるまき	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	油 小麦粉 はるさめ
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう 水あめ
10 (火)	しょくパン			食パン
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム パセリ	じゃがいも さとう 油
	チキンのオープンやき	とり肉		パン粉 油 さとう
	ぶどう		ぶどう	
	ヘビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
11 (水)	ひきにくどん	脱脂粉乳 とり肉 大豆 ひじき みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ	こめ さとう 油
	きのこじる	あぶらあげ みそ	しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ ねぎ	
	わふうポテトサラダ	ヨーグルト かつおぶし	にんじん たまねぎ	じゃがいも
12 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ	
	ぶりのぴりからやき	ぶり		さとう
	さといものために	ぶた肉	にんじん にんにく	つきこんにやく さといも 油 さとう ごま油
13 (金)	バベロンチーノ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな ほうれんそう にんにく	スパゲッティ オリーブ油
	ごぼうサラダ	とり肉	ごぼう にんじん キャベツ コーン	ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
16 (月)	コッペパン			コッペパン
	にんじんポターージュ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ	生クリーム バター 小麦粉
	オムレツ	鶏卵	トマト	さとう 油
	オレンジ		オレンジ	
17 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	えびどうふスープ	えび とうふ	ほうれんそう ねぎ	でんぷん ごま ごま油
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ たら	油 小麦粉 でんぷん
	チャプチェ	ぶた肉	たけのこ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン こまつな ししとう	はるさめ さとう 油
18 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	トマトのみそしる	あぶらあげ みそ	トマト たまねぎ ねぎ	
	かつおフライ	かつお		油 パン粉 小麦粉
	じゃがいものにも	ぶた肉 ちくわ	にんじん しょうが	じゃがいも さとう 油

10月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
19 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	
	とりにくのいためもの	とり肉 ちくわ	ねぎ にんじん さやいんげん	さとう でんぷん 油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト	
20 (金)	わふうスパゲッティ	ベーコン こんぶ ひじき あおさ	たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ にんにく しいたけ	スパゲッティ バター
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ たまねぎ	
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ミニフィッシュ (中高のみ)	かたくちいわし		さとう
23 (月)	ポークきのこカレー	ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ まいたけ エリンギ ブルーネン しょうが にんにく	こめ じゃがいも 小麦粉 バター
	やさいのゆずこしょうあえ	ツナ	キャベツ きゅうり	オリーブ油
	りんごゼリー		りんご果汁	さとう 水あめ
24 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	たまねぎのみそしる	鶏卵 あぶらあげ みそ	たまねぎ	
	わかどりのごまてりやき	とり肉		ごま さとう パン粉
	だいこんのもの	ぶた肉	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	さとう 油
25 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いもに	ぶた肉	ごぼう にんじん ねぎ	さといも つきこんにゃく
	いわしカリカリフライ (2ほん)	いわし		油 じゃがいも 米粉
	もやしのにらずあえ	のり	もやし にんじん こまつな	さとう
26 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はくさいスープ	ぶた肉	はくさい こまつな にんじん ねぎ きくらげ	はるさめ ごま油
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉
	とうふチャンプル	とうふ ツナ	にんじん たまねぎ にら しいたけ しょうが	さとう ごま油
27 (金)	スパゲッティミートソース	ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん にんじん きゅうり	ごま
	りんご		りんご	
30 (月)	コッペパン			コッペパン
	しろはなまめポタージュ	白花豆 いんげん豆 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター 小麦粉
	ハンバーグ	とり肉	たまねぎ トマト	さとう パン粉
	キャベツのオリーブオイルいため		キャベツ にんにく	オリーブ油
31 (火)	チキンライス	とり肉	たまねぎ にんじん コーン	こめ バター
	かぼちゃのポタージュ	とり肉 脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	生クリーム バター 小麦粉 さとう
	シーザーサラダ	とり肉 チーズ ヨーグルト	キャベツ ブロッコリー コーン にんにく	さとう
	ハロウィンプリン		ブルーベリー果汁	さとう

