

# 10月 給食献立表

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
10/1 (土)	うんどうかい 						
10/3 (月)	ごはん	米				パイナップル	マーブルパウンドケーキ
	豚肉の中華炒め	ごま油 ごま 春雨	豚肉	玉ねぎ パプリカ	中華味 醤油 きび糖		バター(乳) きび糖 ココア 薄力粉 卵 ベーキングパウダー
	炒り豆腐		豆腐 卵	グリーンピース	醤油 みりん		
	もやしのスープ			ニラ もやし コーン	中華味 醤油		牛乳
10/4 (火)	ごはん	米				梨	塩焼きそば
	アジフライ	油 薄力粉 パン粉(小麦)	アジ		酒 ケチャップ		中華種(小麦) キャベツ もやし ニラ 鶏ガラスープ 醤油 油
	大根とツナのトロみ煮	片栗粉	ツナ	大根 しめじ	醤油 みりん		
	チンゲン菜のすまし汁		卵	チンゲン菜 まいたけ	醤油 みりん		牛乳
10/5 (水)	ハヤシライス	ハヤシル(小麦)	牛肉	人参 玉ねぎ しめじ		オレンジ	レーズンラスク
	れんこんの和風マヨサラダ	マヨドレッシング	かつお節	れんこん きゅうり ひじき	醤油 きび糖		レーズンパン(小麦) グラニュー糖 バター(乳)
	じゃがいも炒め	じゃがいも		コーン 玉ねぎ	塩 コンソメ		牛乳
10/6 (木)	栗ごはん	米 栗 さつまいも			みりん 塩	巨峰	ピザトースト
	サンマの塩焼き		サンマ		酒 塩		食パン(小麦) ピザソース ピーマン 玉ねぎ コーン ベーコン チーズ(乳)
	白菜のおかか和え		かつお節	白菜 もやし	醤油 みりん		
	野菜のみそ汁		豆腐	キャベツ 人参	みそ		牛乳
10/7 (金)	パン	黒糖パン(小麦)				フグ レ ー ツ プ	オムライスチャーハン
	かぼちゃのミートグラタン		チーズ(乳) 合挽肉	玉ねぎ かぼちゃ トマト缶	酒 コンソメ きび糖		米 卵 ハム 玉ねぎ グリーンピース コンソメ トマトケチャップ
	ブロッコリーと卵のオーロラソース	マヨドレッシング	卵	ブロッコリー	ケチャップ		
	ほうれん草のスープ			ほうれん草 コーン	コンソメ		牛乳
10/8 (土)	ごはん	米				バナナ	ツナの炊き込みご飯
	カレーの梅煮		カレー	梅干し	酒 醤油 みりん		米 ツナ 塩昆布 ごま 醤油 みりん
	ちくわときゅうりの和え物		ちくわ	きゅうり もやし	醤油 みりん		
	大根のすまし汁			大根 わかめ 玉ねぎ	醤油 みりん		牛乳
10/10 (月)	体育の日 						
10/11 (火)	ごはん	米				パイナップル	りんごジャムヨーグルト
	カレーのタンドリー風		カレー ヨーグルト(乳)	にんにく	酒 塩 ケチャップ カレー粉		ヨーグルト(乳) りんごジャム いりこ
	大根とツナの胡麻マヨサラダ	マヨドレッシング ごま	ツナ	大根 きゅうり	醤油 きび糖		
	豆腐のみそ汁		豆腐	小松菜 えのき	みそ		お茶
10/12 (水)	ごはん	米				バナナ	ウインナーパイ
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	マーマレードジャム	酒 醤油 みりん		ウインナー パイ生地(小麦)
	大豆のマリネ	油	大豆	人参 れんこん	きび糖 酢		
	パプリカのスープ			グリーンピース パプリカ 玉ねぎ	コンソメ	牛乳	
10/13 (木)	ゆかりごはん	米		ゆかり		オレンジ	お豆腐焼きドーナツ
	サバの生姜焼き		サバ	しょうが	酒 醤油 みりん		ホットケーキミックス(小麦) きび糖 絹ごし豆腐 油 粉糖
	小田巻蒸し	うどんの玉(小麦)	卵 かまぼこ(卵)	しいたけ ほうれん草	醤油 みりん		
	麩のすまし汁	麩(小麦)		玉ねぎ わかめ	醤油 みりん		牛乳
10/14 (金)	ハンバーガー	パンズ(小麦) パン粉(小麦)	合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ トマト缶	コンソメ 塩	フ チ ゼ リ ー	チョコクロワッサン
	ポテトフライ	じゃがいも 油			塩		パイシート(小麦) チョコレート グラニュー糖 卵 粉糖
	ミニトマトとチーズのマリネ	オリーブオイル	チーズ(乳)	ミニトマト	酢 きび糖 塩		
	コーンスープ		卵	コーン クリームコーン缶	コンソメ		アシドミルク(乳)
10/15 (土)	ごはん	米				バナナ	フルーツサンド
	チンジャオロース	ごま油	牛肉	玉ねぎ ピーマン 人参	オイスターソース		食パン(小麦) 巨峰 生クリーム(乳) 上白糖
	ほうれん草のおひたし		薄揚げ	ほうれん草 もやし	醤油 みりん		
	さつまいものみそ汁	さつまいも		わかめ ねぎ	みそ		牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
10/17 (月)	ごはん	米				パイナップル	ビーフン炒め
	秋野菜のかき揚げ	さつまいも 油 天ぷら粉(卵・小麦)	ちくわ	人参 まいたけ 玉ねぎ	塩		ビーフン ビーマン 玉ねぎ 中華味 醤油 ごま油
	わかめの酢物		カニカマ(卵)	わかめ きゅうり	酢 醤油 きび糖		
	里芋のごまみそ汁	すりごま 里芋		小松菜	みそ		牛乳
10/18 (火)	きのこの炊き込みご飯	米	薄揚げ	しめじ まいたけ	醤油 みりん	梨	シュケット
	肉じゃが	じゃがいも 糸こんにゃく	牛肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース	酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 グラニュー糖 卵 塩 バター(乳) ヲッフルシュガー 牛乳
	キャベツのごま昆布和え	ごま		キャベツ 塩昆布 もやし	醤油 みりん		牛乳
	卵スープ		豆腐 卵	わかめ	鶏ガラスープ		牛乳
10/19 (水)	ごはん/納豆	米	納豆			フグ ル ト ッ ツ	和風スバゲティ
	サワラの西京焼き		サワラ		白味噌 みりん きび糖 酒		スバゲティ(小麦) エリンギ まいたけ ベーコン 玉ねぎ 醤油 みりん
	チンゲン菜と卵の甘辛炒め		卵	チンゲン菜 人参	醤油 みりん		牛乳
	白菜のすまし汁			えのき 白菜 玉ねぎ	醤油 みりん		牛乳
10/20 (木)	パン	ハニーロールパン(小麦)				オ レ ン ジ	五平餅
	デミグラスハンバーグ	パン粉(小麦)	合挽肉 牛乳 卵	玉ねぎ	中濃ソース 醤油 酒 きび糖 ケチャップ		米 もち米 赤味噌 みそ きび糖 すりごま 醤油
	切干大根のサラダ	ごま油		切干大根 きゅうり もやし	醤油 酢 きび糖		牛乳
	ブロッコリーとエリンギのんにく醤油炒め			ブロッコリー エリンギ にんにく	醤油 みりん		牛乳
10/21 (金) <small>ハロウィンまつり</small>	おかおにぎり/サクおにぎり	米	かつお節/サクフレーク		醤油 みりん	ブ チ ゼ リ ー	かぼちゃのモンブラン
	からあげ	油 片栗粉	鶏肉	にんにく しょうが	醤油 みりん 塩		かぼちゃ バター(乳) きび糖 卵 生クリーム(乳) 薄力粉 牛乳 ベーキングパウダー ポッキー(幼児のみ)
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦) マヨドレッシング		きゅうり コーン			ヤクルト(乳)
	卵焼き/ウインナー		卵/ウインナー		きび糖 醤油/		
10/22 (土)	ごはん	米				フグ ル ト ッ ツ	鮭の混ぜごはん
	カレイの生姜焼き	油	カレイ	しょうが	酒 醤油 みりん		米 鮭フレーク ねぎ もみり ごま 醤油
	きゅうりの梅和え			きゅうり もやし 梅干し	醤油 みりん		牛乳
	薄揚げのみそ汁		薄揚げ	キャベツ 玉ねぎ	みそ		牛乳
10/24 (月)	焼鳥丼	米	鶏肉	玉ねぎ のり	醤油 みりん 酒 きび糖	バ ナ ナ	いちごのマドレーヌ
	小松菜のごま和え	ごま		小松菜 人参 しめじ	醤油 みりん		卵 バター(乳) 粉糖 薄力粉 いちごジャム
	しいたけのすまし汁		卵	しいたけ わかめ	みりん 醤油		牛乳
10/25 (火)	ごはん	米				梨	大学芋
	秋鮭のムニエル	薄力粉 オリーブオイル	サケ		酒 塩		さつまいも きび糖 醤油 みりん 黒ごま
	ひじきサラダ	マヨドレッシング	ハム	ひじき パプリカ	醤油 きび糖		牛乳
	かぼちゃのポタージュ	クルトン(小麦)	牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ	コンソメ		牛乳
10/26 (水)	ごはん	米				オ レ ン ジ	ふわふわチーズパン
	れんこんつくね	片栗粉	鶏挽肉 卵	れんこん 人参 玉ねぎ	酒 醤油 みりん		強力粉 薄力粉 きび糖 塩 チーズ(乳) オリーブオイル ドライイースト
	わかめとツナのボン酢和え		ツナ	わかめ きゅうり	酢 醤油 きび糖		牛乳
	切干大根のすまし汁		豆腐	切干大根 三つ葉	醤油 みりん		牛乳
10/27 (木)	ごはん	米				フグ ル ト ッ ツ	卵なしクッキー
	サンマの竜田揚げ	油 片栗粉	サンマ		酒 醤油 みりん		薄力粉 きび糖 マーガリン(乳)
	チンゲン菜と卵の和え物		卵	チンゲン菜	醤油 みりん		牛乳
	豚汁	こんにゃく	豚肉	大根 人参	みそ		牛乳
10/28 (金)	ごはん	米				バ ナ ナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	牛肉ときのこの甘辛炒め		牛肉	まいたけ しめじ 玉ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		ヨーグルト 星食べよ(ベフコ)
	白菜のお浸し			白菜 人参	醤油 みりん		お茶
	わかめのスープ		豆腐	わかめ もやし	中華味		
10/29 (土)	ごはん	米				オ レ ン ジ	キャラメルポップコーン
	カレイのごま照り焼き	ごま	カレイ		酒 醤油 みりん		ポップコーンの素 バター(乳) きび糖
	小松菜のゆかり和え			小松菜 もやし ゆかり	醤油 みりん		牛乳
	キャベツのすまし汁			キャベツ ねぎ 玉ねぎ	酒 みりん 醤油		牛乳
10/31 (月)	☆ルーローハン☆	米	豚肉 卵	チンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく	酒 醤油 みりん きび糖	パ イ ナ ッ プ ル	サーターアングギー
	コールスローサラダ	マヨドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり コーン	塩		薄力粉 きび糖 黒糖 卵 油 ベーキングパウダー
	春雨スープ	春雨		ほうれん草 人参	鶏ガラスープ		牛乳