



給食 献立表

10月給食献立表				
10月1日(水)837kcal		10月2日(木)881kcal		10月3日(金)850kcal
ごはん 白身魚の幽庵焼き 小松菜の錦糸和え かぼちゃコロッケ 大豆の炒り煮 みそ汁(里芋・油揚げ)	ごはん 厚揚げのみそ炒め チーズささみカツ チンゲン菜のなめたけ和え れんこんの中華ソテー ¹ たけのこのスープ	ごはん 鶏のくわ焼き 厚焼き卵 もやしのバターコーン炒め キャベツのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		
10月6日(月)857kcal	10月7日(火)857kcal	10月8日(水)837kcal	10月9日(木)830kcal	10月10日(金)
ごはん 豚肉の甘酢あん えびしゅうまい もやしの和え物 ごぼうの土佐煮 トウモロコシのスープ	ごはん そぼろ丼の具 冷菜:菜種和え デザート:プリン	ごはん ハンバーグ スマイルポテト ほうれん草のツナ和え キャベツとワインナーのソテー ¹ コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮付け ちくわの天ぷら 白菜の和えもの きのこのソテー ¹ そば米汁	校外学習
10月13日(月)	10月14日(火)834kcal	10月15日(水)883kcal	10月16日(木)861kcal	10月17日(金)886kcal
 スポーツの日	ごはん ひき肉とごぼうの柳川風 大豆煮 牛肉コロッケ ほうれん草の土佐和え キャベツのスープ	ごはん 豚バラ大根 カニのふわふわ豆腐 野菜ビーフン 青菜のごま和え すまし汁(麩・しめじ)	ごはん 鶏肉の葱塩焼き マカロニサラダ ほうれん草の卵とじ れんこんソテー ¹ 和風野菜スープ	ごはん 豚肉の甘辛炒め チンゲン菜のゆかり和え 切干大根煮 ホタテ風味フライ みそ汁(しいたけ・じゃが芋)
10月20日(月)829kcal	10月21日(火)902kcal	10月22日(水)892kcal	10月23日(木)901kcal	10月24日(金)855kcal
ごはん 鶏の生姜焼き ベーコンポテトバーグ 青菜のツナソテー ¹ こんぶ豆 きのこのスープ	ごはん 豚の塩だれ焼き ミニ野菜コロッケ こんにゃくのごま炒め 豆苗の和え物 すまし汁(とろろ昆布・えのき)	ほうれん草カレー(ごはん) 冷菜:春雨サラダ デザート:ぶどうゼリー	ごはん あじの漬け焼き いそべ粉ふき芋 キャベツメンチカツ ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁(豆腐・赤板)	ごはん ミートボールのコンソメ煮 キャベツとコーンのソテー ¹ フライドポテト 菜の花の和えもの オニオンスープ
10月27日(月)833kcal	10月28日(火)861kcal	10月29日(水)914kcal	10月30日(木)851kcal	10月31日(木)892kcal
ごはん おろしポン酢ハンバーグ なすの揚げびたし チンゲン菜の錦糸和え エリンギのソテー ¹ もやしのコンソメスープ	ごはん アジフライ ナポリタン 小松菜とコーンの和え物 じゃがいもの甘辛揚げ みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉とこんにゃくの炒り煮 ふろふき大根 カニクリームコロッケ ピーマンのツナ炒め わかめスープ	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 揚げしゅうまい ブロッコリーとひじきのサラダ 人参きんぴら かき玉汁	ごはん チキンソテー ¹ メンチカツ かぼちゃサラダ 小松菜のピーナッツ和え マカロニスープ

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。