

R5 10月の給食献立表



日 (曜日)	2・16・30 月	3・17 火	31 火	4・18 水	5 木	19 木	6・20 金	7・21 土	23 月	10・24 火	11・25 水	12・26 木	13 金	27 金	14・28 土	
昼 食	【ごはん】 七分つき米 【鶏の海苔焼き】 鶏もも肉 しょうが にんにく・油 しょうゆ・砂糖 みりん・片栗粉 焼き海苔 【三色きんぴら】 ごぼう・砂糖 にんにく・油 ピーマン しょうゆ 【すまし汁】 えのきたけ にんにく 生揚げ かつお・昆布だし汁 うすくちしょうゆ しょうゆ	【ごはん】 七分つき米 【肉じゃが】 豚肉・油 じゃがいも たまねぎ・砂糖 にんじん・みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 【ほうれん草と油揚げのお浸し】 油揚げ 【ほうれん草と油揚げのお浸し】 ほうれんそう にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 【豆腐みそ汁】 木綿豆腐 だいこん 【みそ汁】 ねぎ 油揚げ だいこん かつお・昆布だし汁 みそ	【ごはん】 七分つき米 【サーモンのマヨネーズ焼き】 さけ ノンエッグマヨネーズ 【ほうれん草と油揚げのお浸し】 ほうれんそう にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 【豆腐みそ汁】 木綿豆腐 だいこん ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	【ごはん】 七分つき米 【ハヤシライス】 油 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース ハヤシルウ 【スパゲティーサラダ】 スパゲティ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ	【ごはん】 七分つき米 【ハンバーグ】 油 豚ひき肉 たまねぎ 片栗粉 パン粉 とんかつソース ケチャップ 豆乳 【きゅうりのおかか和え】 きゅうり しょうゆ かつお節 【みそ汁】 かつお・昆布だし汁 だいこん 【みそ汁】 かつお・昆布だし汁 だいこん にんじん 油揚げ 葉ねぎ みそ	【ごはん】 七分つき米 【ハンバーグ】 油 豚ひき肉 たまねぎ 片栗粉 パン粉 とんかつソース ケチャップ 豆乳 【きゅうりのおかか和え】 きゅうり しょうゆ かつお節 【みそ汁】 かつお・昆布だし汁 だいこん 【みそ汁】 かつお・昆布だし汁 だいこん にんじん 油揚げ 葉ねぎ みそ	【さつま芋御飯】 七分つき米 さつまいも 酒・塩 【五目豆】 油・鶏肉 にんじん・大豆 れんこん ごぼう・昆布 だし・砂糖 しょうゆ 【すまし汁】 えのきたけ・ふ しょうゆ かつお・昆布だし汁 うすくちしょうゆ	【青菜ごはん】 七分つき米 こまつな 油 しらす干し にんじん 【おから煮】 ねぎ・にんじん しょうが・油 みそ・しょうゆ 砂糖・片栗粉 【かぼちゃのマリネ】 だいこん きゅうり ツナ 塩 たまねぎ 【五目みそ汁】 さつま芋・大根 白菜・にんじん 油揚げ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【マーボー豆腐】 木綿豆腐 豚ひき肉 挽きわり納豆 ねぎ・にんじん しょうが・油 みそ・しょうゆ 砂糖・片栗粉 【かぼちゃのマリネ】 だいこん きゅうり ツナ 塩 たまねぎ 【五目みそ汁】 さつま芋・大根 白菜・にんじん 油揚げ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【いわしフライ】 いわし パン粉 小麦粉 油 【おから煮】 ねぎ・にんじん しょうが・油 みそ・しょうゆ 砂糖・片栗粉 【かぼちゃのマリネ】 だいこん きゅうり ツナ 塩 たまねぎ 【五目みそ汁】 さつま芋・大根 白菜・にんじん 油揚げ・みそ かつお・昆布だし汁	【ごはん】 七分つき米 【八宝菜】 油・しめじ 豚肉・白菜 にんじん ピーマン・もやし たまねぎ・鶏だし しょうゆ・片栗粉 【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん きゅうり コーン ノンエッグマヨネーズ 【わかめスープ】 にんじん カットわかめ もやし ねぎ 鶏だし・塩	【きつねうどん】 ゆでうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 【野菜炒め】 キャベツ もやし にんじん 豚肉・塩 ピーマン・油 かつお・昆布だし汁 みそ	【ごはん】 七分つき米 【タンドリーチキン】 鶏もも肉 にんにく ケチャップ しょうゆ・塩 レモン果汁 カレー粉 片栗粉・油 【小松菜とコーンの和え物】 こまつな にんじん コーン・砂糖 しょうゆ 【みそ汁】 切り干しだいこん たまねぎ わかめ・みそ	【炊き込みご飯】 七分つき米 にんじん ごぼう・酒 しめじ・みりん 油揚げ・塩 かつお・昆布だし汁 【はるさめサラダ】 はるさめ・酢 きゅうり・砂糖 にんじん・油 しょうゆ 【すまし汁】 木綿豆腐 チンゲンサイ かつお・昆布だし汁	【チャーハン】 七分つき米 豚ひき肉 たまねぎ・塩 にんじん ピーマン・青のり 油・しょうゆ・酒 【はるさめサラダ】 はるさめ・酢 きゅうり・砂糖 にんじん・油 しょうゆ 【すまし汁】 木綿豆腐 チンゲンサイ かつお・昆布だし汁	【ビスケット】 【ゼリー】 【にぼし】 【牛乳】
	【ヨーグルトあえ】 みかん缶 もも缶 バナナ・ヨーグルト 【せんべい】 【にぼし】 【牛乳】	【ふかしいも】 【ミニゼリー】 【にぼし】 【牛乳】	【南瓜クッキー】 かぼちゃ・片栗粉 無塩バター 砂糖・小麦粉 【にぼし】 【牛乳】	【バナナ】 【棒チーズ】 【にぼし】 【牛乳】	【コーンマヨトースト】 食パン コーン ノンエッグマヨネーズ 【にぼし】 【牛乳】	【さつまいものバター焼き】 さつまいも バター 【にぼし】 【牛乳】	【蒸しパン】 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳・油・砂糖 いちごジャム 【にぼし】 【牛乳】	【せんべい】 【ゼリー】 【にぼし】 【牛乳】	【焼きそば】 中華麺・豚肉 油・キャベツ にんじん・ピーマン ソース 【にぼし】 【牛乳】	【人参のパンケーキ】 小麦粉・BP にんじん・砂糖 牛乳・油 シロップ 【にぼし】 【牛乳】	【豆乳ゼリー】 寒天・餡子 豆乳・きなこ 【にぼし】 【牛乳】	【ツナマヨおにぎり】 七分つき米 ツナ ノンエッグマヨネーズ 焼きのり 【にぼし】 【牛乳】	【さつま芋モンブラン】 さつまいも 砂糖・豆乳 豆乳クッキー 【にぼし】 【牛乳】	【さつま芋モンブラン】 さつまいも 砂糖・豆乳 豆乳クッキー 【にぼし】 【牛乳】	【ビスケット】 【ゼリー】 【にぼし】 【牛乳】	

