

# 10月 献立表 (こんだてひょう)

※【お知らせ】食物アレルギー または 個別対応 が必要な食材は、太字で 表示しています。

10/1(水)~10/10(金)		運動会 応援メニュー①「だいず」		運動会 応援メニュー②「うめ」		運動会 応援メニュー③「にら、にんにく」	
うんどうかい おうえん 運動会応援メニュー		1 (水)		2 (木)		3 (金)	
		チリコンカン かぼちゃサラダ カットいり パン やさしいスープ		たまごやき うめおかかあえ ひじきごはん みそしる		ビビンバ みかん ②にくいため ③やさしい ナムル ①むぎごはん たまごのスープ	
運動会に向けて練習に取り組む 小学生のみなさんを給食でも応援します。		きゅうにゆう たいす ぎゅうにく ぶたにく とうふ かまぼこ チーズ パンでさとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ たまねぎ だんじん パセリ だんご トマト キャベツ しいたけ チンゲンサイ かぼちゃ きゅうり		きゅうにゆう たいす あぶらあげ あつあげ みそ いりこ(だし) わかめ ひじき たまご こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら だんじん えだまめ キヤベツ えのき こまつな もやし きりぼしだいこん うめ		きゅうにゆう ぶたにく みそ わかめ たまご こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも てんぷら しいたけ きくらげ しょうが にんにく にら にんじん もやし とうがん しめじ チンゲンサイ みかん	
中秋の名月		運動会 応援メニュー④「レバー」		運動会 応援メニュー⑤「さけ、アーモンド」		目の 変遷デー	
6 (月)		7 (火)		9 (木)		10 (金)	
たかなどん つきみだんご ②たかなそぼろのぐ ①むぎごはん ミックス サラダ		げんきのでる レバー ちゅうかあえ チンゲンサイと とうふのスープ むぎごはん		サーモンフライ アーモンドあえ むぎごはん さつまじる		ほうれんそうと たまごのサラダ ブルーベリージャム ぶたキムチうどん しょうパン	
きゅうにゆう とりにつく たいす こうやどうふ きなこ ツナ たまご ひじき こめ むぎ ねりごま さとう ごまあぶら ごま しらたまもち くらげとう		きゅうにゆう とりにつく レバー ベーコン とうふ こめ むぎ さとう あぶら てんぷら ごま こむぎ		きゅうにゆう さけ とりにつく とうふ みそ いりこ(だし) こめ むぎ あぶら パンこ てんぷら さとう さつまじる アーモンド だんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし こまつな		きゅうにゆう ぶたにく あつあげ かつお こんぶ(だし) みそ たまご しょうパン うどん さとう あぶら ブルーベリージャム キムチ だんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ なす きゅうり キャベツ ほうれんそう	
たかな だんじん しいたけ きりぼしだいこん しょうが パプリカ れんこん キャベツ きゅうり		だんじん にら チンゲンサイ たけのこ にんじん えのき きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		ふりかききゅうぎょうび 振替休業日			
13 (月)		14 (火)		16 (木)		17 (金)	
スポーツの日		お弁当		食育ビデオ「太秋柿」 さかなの サルサソース かきのフルーツ ミックス まろパン チャウダー		あきあじカレーライス ②カレーウ カシュー チップスサラダ ①むぎごはん	
				きゅうにゆう ホキ ベーコン あさり スキムミルク パンでさとう てんぷら あぶら じゃがいも パター フルーツゼリー たまねぎ だんじん くだもんにんじん しめじ こまつな かき バイン おうとう みかん マンゴー パナナ		きゅうにゆう とりにつく チーズ こめ むぎ あぶら さとう さつまじる こむぎ パター じゃがいも カシューナッツ だんじん たまねぎ しめじ なす エリンギ にんにく しょうが レタス きゅうり キャベツ コーン	
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)	
マーボーなすどん キャンディポチ ②なすとにらの ぐ ①むぎごはん しゅうまい		ごまあえ さばめしおやき むぎごはん のっぺいじる		とうふハンバーグ (ソース) さつまじも サラダ ワンタン スープ パン		すみそあえ きびなごの からあげ むぎごはん ごもくに	
きゅうにゆう とりにつく こうやどうふ みそ オイスターソース とうふ すりみ ひじき こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぷら さつまじも パター アーモンド		きゅうにゆう さば とりにつく あぶらあげ ちくわ かつお こんぶ(だし) こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら てんぷら ごま ねりごま		きゅうにゆう とりにつく ぶたにく とうふ かまぼこ チーズ パン パター こむぎ てんぷら さつまじも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ りんご マド キャベツ もやし きくらげ たけのこ チンゲンサイ きゅうり えだまめ		きゅうにゆう たいす みそ ぶたにく あつあげ さつまあげ きびなご あおのり とりにつく わかめ こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷら あぶら ごま たまねぎ だんじん しいたけ いんげん しょうが きゅうり キャベツ	
たまねぎ だんじん しいたけ しいたけ ビーマン にら なす にんにく しょうが えだまめ コーン		だいこん かぼちゃ だんじん ねぎ しいたけ なす チンゲンサイ もやし きゅうり				たまねぎ だんじん しいたけ みかん マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)	
ごもくなす あんかけどうふ むぎごはん きのこじる		さばのソースに むぎごはん みそしる		グリーンサラダ ヨーグルト とりだんご スープ ごぼうピラフ		れんこんの みそマヨあえ むぎごはん にくどうふ	
きゅうにゆう どうふ とりにつく あぶらあげ かつお こんぶ(だし) ちりめん こめ むぎ さとう さいいも あぶら さとう さいいも ごま		きゅうにゆう さば とうふ みそ いりこ(だし) わかめ かつおぶし こめ むぎ さとう あぶら ごま しょうが かぼちゃ だんじん たまねぎ えのき ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう		きゅうにゆう とりにつく たまご とりにつく ヨーグルト こめ むぎ さとう はるさめ あぶら パター だんじん たまねぎ さとう パセリ マッシュルーム にんにく だいこん えのき しょうが れんこん きゅうり えだまめ		きゅうにゆう ぶたにく とうふ ちりめん みそ かつおぶし しおこんぶ こめ むぎ マロニー さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま だんじん キヤベツ だいこん えのき しょうが れんこん きゅうり えだまめ	
たまねぎ だんじん ビーマン しいたけ しょうが はくさい しめじ ごぼう えのき ねぎ きゅうり		しょうが かぼちゃ だんじん たまねぎ えのき ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう		だんじん たまねぎ さとう パセリ マッシュルーム にんにく だいこん えのき しょうが れんこん きゅうり えだまめ		きゅうにゆう ぶたにく ちくわ いか たまご ひめくに パンズバゲティ あぶら さとう こむぎ てんぷら パンこ だんじん もやし はくさい だら にんにく たまねぎ かぼちゃ コーン きくらげ しょうが カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり	
31 (金)						はなやさいサラダ かぼちゃの はるまき ひのくにパン ちゃんぽん	

※献立は、都合により変更することがあります。