

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

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。

こんだて	10/1(水)~10/10(金) 運動会応援メニュー		運動会応援メニュー①「たいす」	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」	
	1 (水)	2 (木)	3 (金)	MILK	MILK	MILK
あかきみどり	チリコンカン カット入りパン	かぼちゃサラダ やさいスープ	たまごやき ひじきごはん みそしる	うめおかかえ	たまごのスープ	
こんだて	きゅうにゅう たいす ぎゅうにく ぶたにく どうふ かまぼこ チーズ パン 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 にんじん バセリ にんにく 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	きゅうにゅう たいす ぎゅうにく ぶたにく どうふ かまぼこ チーズ パン 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 にんじん バセリ にんにく 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	あぶらあけ あつあけ みそ いりこ(だし) わかめ ひじき たまご	さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら にんじん えだまめ キャベツ えのき こまつな もやし きりぼしだいこん うめ	さとう あぶら ごま じゃがいも でんぶん にんじん えだまめ キャベツ えのき こまつな もやし うめ	
あかきみどり	6 (月) たかなどん ②たかなそぼろのぐ ①むぎごはん つきみだんじ ミックス サラダ	7 (火) げんきのてる レバー むぎごはん チンゲンサイと とうふのスープ	8 (水)	9 (木)	10 (金)	
こんだて	きゅうにゅう とりにく たいす こうやどうふ きなこ ツナ たまご ひじき	きゅうにゅう とりにく レバー ベーコン とうふ	振替休業日	きゅうにゅう さけ アーモンドあえ サーモンフライ	きゅうにゅう ぶたにく あつあけ かつお・こんぶ(だし) みそ ひじき たまご	
あかきみどり	ごめ むぎ ねりごま さとう ごまあぶら ごま しらたまもち くろさとう たがね にんじん いいだけ パブリカ れんこん キャベツ きゅうり	さとう あぶら でんぶん ごま こむぎ にんにく にんじん たけのこ にんじん えのき きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり	きゅうにゅう あぶら パンこ でんぶん さとう さつまいも アーモンド にんじん だいこん ごはう ねぎ きゅうり もやし こまつな	うどん さとう あぶら ブルーベリージャム ぶたキムチうどん しょくパン	きゅうにゅう ぶたにく あつあけ かつお・こんぶ(だし) みそ ひじき たまご	
こんだて	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	
あかきみどり	スポーツの日	お弁当	さかなの サルサソース まるパン	かきのフルーツ ミックス チャウダ	あきあじカレーライス ②カレールウ カシュー チップスサラダ ①むぎごはん	
こんだて	20 (月) マーぼーなすどん キャンディポテト ②なすとにらのぐ ①むぎごはん しゅまい	21 (火) ごまあえ さばのしおやき むぎごはん のっぺいじる	22 (水) とうふハンバーグ (ソース) パン	さつまいも サラダ ワンタン スープ	きゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ チキンハム フレーツゼリー たまねぎ にんじん ドマト にんじん しめじ こまつな かき パイン おうとう みかん マンゴー バナナ	きゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ チキンハム じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま こまあぶら にんじん たまねぎ ごはう たけのこ いんげん しいたけ しょうが もやし きゅうり ほうれんそう きくらげ かき
あかきみどり	きゅうにゅう とりにく こうやどうふ、みそ オイスターソース とうふ、すりみり ひじき ごめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも バター アーモンド たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ピーマン にら なす にんにく しょうが えだまめ コーン	きゅうにゅう とりにく とりにく あぶらあげ ちくわ かつお・こんぶ(だし) ごめ むぎ さとう あぶら さとう あらわん ぶん ごま ねりごま だいこん かぼちゃ にんじん ねぎ しいたけ なす チンゲンサイ もやし きゅうり	きゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ かまぼこ チーズ パン ハンバーグ こむぎこ でんぶん さつまいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ サラダ 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	きゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ さつまあげ きひなご あおのり とりにく わかめ ごめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま にんじん にんじん じめじ たまねぎ にんじん じめじ みかん マッシュルーム グリンピース しうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ごむぎこ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん じめじ みかん マッシュルーム グリンピース しうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	
こんだて	27 (月) ごもぐなます あんかけどうふ むぎごはん きのこじる	28 (火) おかかえ さばのソースに むぎごはん みそしる	29 (水) グリーンサラダ ヨーグルト ごぼうピラフ	れんこんの みそマヨあえ とりだんご スープ	30 (木) てづくり ふりかけ れんこんの みそマヨあえ むぎごはん にくどうふ	かぼちゃの はるまき ひのくにパン ちゃんぽん
あかきみどり	きゅうにゅう どふ とりにく あぶらあげ かつお・こんぶ(だし) ちりめん ごめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも ごま たまねぎ にんじん ピーマン 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	きゅうにゅう どふ とうふ いりこ(だし) わかめ かつおぶし ごめ むぎ さとう あぶら ごま じょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ えのき ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	きゅうにゅう どふ たまご とりにく ヨーグルト グリーンサラダ ヨーグルト ごぼうピラフ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん みそ かつおぶし おこんぶ ごめ むぎ さとう はるさめ あぶら バター にんじん たまねぎ ごはう バセリ マッシュルーム にんにく だいこん えのき じょうが れんこん はくさい しめじ きゅうり えだまめ	きゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか たまご ひのくにパン グリーンサラダ さとう こむぎこ でんぶん パンこ にんじん もやし はくさい にんにく にんにく たまねぎ かぼちゃ コーン きくらげ じょうが カリフラワー プロッコリー キャベツ きゅうり	

※献立は、都合により変更することがあります。