

10月 給食献立表

| 日 | 曜 | 主食 | 給食 | おやつ の 飲み物 | おやつ |
|----|---|----------|----------------------------------|-----------------|-------------------|
| 1 | 土 | | ケチャップライス・果物 | | |
| 3 | 月 | 麦ごはん | タンドリーチキン・コールスローサラダ・豆乳コーンスープ・オレンジ | 牛乳 | 星たべよ 梨 |
| 4 | 火 | わかめごはん | あらめと鶏肉の炒り煮・揚げかぼちゃ・かきたま汁・りんご | 牛乳 | サンドイッチ |
| 5 | 水 | 玄米ごはん | 牛肉のオイスターソース炒め・ゆで野菜・ポテトスープ・梨 | お茶 | ヨーグルトパフェ |
| 6 | 木 | ごはん | 魚のフライ・大根の酢の物・豆腐汁・バナナ | 牛乳 | スイートポテト |
| 7 | 金 | ごはん | ポークビーンズ・粉ふきいも・もやしのスープ・オレンジ | お茶 | ムーンライト バナナ |
| 8 | 土 | | カレーピラフ・果物 | | |
| 10 | 月 | | スポーツの日 | | |
| 11 | 火 | 十五穀米 | 鶏のから揚げ・中華サラダ・キャベツのスープ・バナナ | 牛乳 | ポップコーン チーズ |
| 12 | 水 | 炊き込みごはん | さけの塩焼き・四色和え・すまし汁・りんご | お茶 | 応援食クッキー キウイ |
| 13 | 木 | 玄米ごはん | マーボー豆腐・もやしのナムル・オレンジ | 大山牛乳 | ふかし芋 |
| 14 | 金 | ごはん | すき焼き風煮・わかめのみそ汁・バナナ | 牛乳 | おはぎ |
| 15 | 土 | | ピラフ・果物 | | |
| 17 | 月 | 麦ごはん | 高野豆腐煮・ベーコンのみそ汁・オレンジ | お茶 | おにぎり |
| 18 | 火 | ごはん | 魚のゆかり揚げ・切干大根煮・卵とかぼちゃのスープ・りんご | 牛乳 | お魚サブレ オレンジ |
| 19 | 水 | 玄米ごはん | ハンバーグ・柿と大根のサラダ・ミネストローネ風スープ・バナナ | お茶 | 果物盛合せ |
| 20 | 木 | | ハヤシライス・ヨーグルトサラダ | 大山牛乳 | アメリカンドッグ |
| 21 | 金 | わかめごはん | 豚汁・ブロッコリーサラダ・オレンジ | 牛乳 | さつまいもの スチームケーキ |
| 22 | 土 | | カレーチャーハン・果物 | | |
| 24 | 月 | 麦ごはん | 牛肉の香り焼き・ポテトサラダ・野菜スープ・バナナ | 牛乳 | ココアドーナツ |
| 25 | 火 | ごはん | 八宝菜・春雨スープ・オレンジ | お茶 | きなこ団子 |
| 26 | 水 | ゆかり玄米ごはん | カレーポテト・青菜のじゃこ炒め・ベーコンのみそ汁・りんご | 牛乳 | スティックゼリー 柿 |
| 27 | 木 | ちび丸パン | グラタン・フレンチサラダ・バナナ | お茶 | カレーチャーハン |
| 28 | 金 | 十五穀米 | 魚の梅煮・白菜のおかか和え・さつまいものみそ汁・オレンジ | 牛乳 | リンゴケーキ |
| 29 | 土 | | あんかけチャーハン・果物 | | |
| 31 | 月 | ごはん | レバーの香り揚げ・マカロニサラダ・トマトと卵のスープ・バナナ | お茶 | ヨーグルトパフェ |
| | | | | | |

★この献立は予定ですので、都合により変更することがあります。