



|    | 給食 | 10月   |  |      |                  |
|----|----|---|--|------|------------------|
|    |    | 材料  | 朝おやつ   | 昼おやつ |                  |
| 1  | 金  | ごはん<br>とりのつくね焼き<br>大根とトマトのサラダ<br>かぼちゃのバター焼き<br>すまし汁       | 精白米 鶏ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ えだまめ パン粉 みそ みりん だいこん トマト しらす 砂糖 食塩 酢 サラダ油 かぼちゃ バター えのき みつば 削り節 こんぶ しょうゆ 牛乳 オレンジジュース クールゼリーの素                        | 干菓子  | 牛乳<br>みかんゼリー     |
| 4  | 月  | ハヤシライス<br>フルーツサラダ<br>キャンディチーズ                             | 精白米 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト 缶 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 砂糖 コンソメ パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり サラダ油 酢 キャンディチーズ 牛乳 さつまいも                            | 干菓子  | 牛乳<br>蒸しいも       |
| 5  | 火  | ごはん<br>肉じゃが<br>春雨の酢の物<br>コーンソテー<br>みそ汁                    | 精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん はるさめ キャベツ もやし 白ごま 酢 食塩 コーン バター わかめ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 卵            | 干菓子  | 牛乳<br>りんごケーキ     |
| 6  | 水  | ふりかけごはん<br>たらのカレームニエル<br>高野豆腐のごま和え<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>みそ汁 | 精白米 ふりかけ たら 食塩 しょうゆ 薄力粉 バター カレー粉 ウスターソース ケチャップ 高野豆腐 はくさい にんじん 白ごま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ブロッコリー ゆかり キャベツ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 フライドポテト ケチャップ コーン チーズ | 干菓子  | 牛乳<br>ピザポテト      |
| 7  | 木  | ごはん<br>豚肉の梅干し煮<br>きゃべつのごま和え<br>昆布のおかか煮<br>みそ汁             | 精白米 豚肉 たまねぎ 梅干し しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ にんじん コーン 白ごま こんぶ 削り節 おつゆ ふわかめ みそ 青葱 牛乳 ホットケーキミックス 卵 バター グラニュー糖  | 干菓子  | 牛乳<br>メロンパン      |
| 8  | 金  | ロールパン<br>クリームシチュー<br>鶏肉のマーメレード焼き<br>オレンジ                  | ロールパン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン シチュールウ 牛乳 サラダ油 鶏もも肉 しょうゆ マーメレード オレンジ うどん 中濃ソース にんじん ちくわ キャベツ 青葱 粉かつお                              | 干菓子  | 牛乳<br>焼うどん       |
| 11 | 月  | ごはん<br>赤魚の香り焼き<br>酢みそあえ<br>ブロッコリーのかつお和え<br>かきたま汁          | 精白米 赤魚 砂糖 しょうゆ 料理酒 みりん 白ごま シーチキン にんじん キャベツ みそ 酢 ブロッコリー 卵 青葱 削り節 こんぶ 牛乳 さつまいも   | 干菓子  | 牛乳<br>蒸しいも       |
| 12 | 火  | ごはん<br>豆腐チャンプル<br>酢の物<br>みそ汁<br>柿                         | 精白米 木綿豆腐 豚肉 にんじん にもやし サラダ油 食塩 みりん しょうゆ ウスターソース 鶏ガラ スープの素 わかめ キャベツ しらす干し 砂糖 酢 たまねぎ さつまいも 青葱 みそ 削り節 こんぶ 柿 牛乳 じゃがいも チーズ 片栗粉 小麦粉           | 干菓子  | 牛乳<br>ボンデケーキ     |
| 13 | 水  | ごはん<br>鮭の竜田揚げ<br>大豆いりサラダ<br>じゃがバター<br>みそ汁                 | 精白米 ブリ 砂糖 みりん しょうゆ しょうが 片栗粉 サラダ油 にんじん キャベツ 大豆 マヨネーズ 食塩 酢 じゃがいも バター 食塩 あおのり 小松菜 ず揚げ みそ こんぶ 削り節 牛乳 ヨーグルト みかん缶 パイン缶                       | 干菓子  | 牛乳<br>フルーツヨーグルト  |
| 14 | 木  | ごはん<br>タンダーリーチキン<br>もやしのごま和え<br>コーンソテー<br>みそ汁             | 精白米 鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ ウスターソース カレー粉 食塩 砂糖 しょうが にんにく もやし にんじん 白ごま しょうゆ コーン バター 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 玉ねぎ シーチキン ホットケーキミックス マヨドレ            | 干菓子  | 牛乳<br>オニオンパン     |
| 15 | 金  | 味噌煮込み風うどん<br>わかめサラダ<br>バナナ                                | うどん 豚肉 はくさい にんじん しいたけ 青葱 みりん しょうゆ 砂糖 みそ 食塩 わかめ ブロッコリー コーン 酢 ごま油 バナナ 牛乳 かつお節 チーズ ごま   | 干菓子  | 牛乳<br>チーズおかかおにぎり |

|    |   |  |  |     |                    |
|----|---|--|--|-----|--------------------|
| 18 | 月 | ごはん<br>サケの南蛮漬け<br>ブロッコリーの酢みそ和え<br>すまし汁<br>オレンジ           | 精白米 さけ 食塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 しょうが 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 シーチキン にんじん ブロッコリー じゃがいも コーン みそ えのき みつば 薄口しょうゆ 削り節 こんぶ オレンジ 牛乳 さつまいも バター                  | 干菓子 | 牛乳<br>スイートポテト      |
| 19 | 火 | ごはん<br>から揚げ<br>コーンサラダ<br>みそ汁<br>りんご                      | 精白米 鶏もも肉 しょうが にんにく 食塩 こしょう しょうゆ みりん 片栗粉 サラダ油 キャベツ コーン にんじん 砂糖 酢 木綿豆腐 小松菜 みそ 削り節 こんぶ りんご 牛乳 卵 小麦粉                                   | 干菓子 | 牛乳<br>りんごケーキ       |
| 20 | 水 | ごはん<br>とりのさっぱり煮<br>もやしのおかか和え<br>みそ汁<br>オレンジ              | 精白米 鶏もも肉 酢 しょうゆ 砂糖 もやし にんじん みりん なめこ かつお 揚げ みそ 削り節 こんぶ オレンジ 牛乳 白玉粉 絹ごし豆腐 きな粉  | 干菓子 | 牛乳<br>きな粉団子        |
| 21 | 木 | ピピンバ<br>中華スープ<br>バナナ                                     | 精白米 豚ミンチ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし 卵 サラダ油 しょうゆ 砂糖 白ごまごま油 はくさい えのき 鶏ガラスープの素 パナナ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー バター レーズン コーンフレーク                   | 干菓子 | 牛乳<br>ロッククッキー      |
| 22 | 金 | ごはん<br>肉じゃが<br>枝豆サラダ<br>昆布のおかか煮<br>みそ汁                   | 精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにやく いんげん サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 枝豆 わかめ キャベツ ごま油 酢 食塩 こんぶ 削り節 なめこ 青ねぎ みそ 牛乳 粉寒天 みかん缶 バイン缶                       | 干菓子 | 牛乳<br>フルーツミルク寒天    |
| 25 | 月 | ごはん<br>さけの磯部焼き<br>納豆和え<br>キャベツの浅漬け<br>みそ汁                | 精白米 さけ あおのり 料理酒 みりん しょうゆ 薄力粉 はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 塩昆布 キャベツ 酢 砂糖 たまねぎ じゃがいも 青葱 みそ こんぶ 削り節 牛乳 ベーキングパウダー 卵 バター グラニュー糖 さつまいも            | 干菓子 | 牛乳<br>さつまいものバンドケーキ |
| 26 | 火 | ごはん<br>チンジャオロース<br>もやしのナムル<br>ふかし芋<br>みそ汁                | 精白米 牛肉 茹で竹の子 にんじん ビーマン 赤パプリカ 料理酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 食塩 しょうゆ ごま油 ほうれん草 もやし 白ごま さつまいも わかめ 青葱 みそ 削り節 こんぶ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 ココア    | 干菓子 | 牛乳<br>マーブル蒸しパン     |
| 27 | 水 | ロールパン<br>パンキンシチュー<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>オレンジ                 | ロールパン かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン 牛乳 サラダ油 シチューミックス 鶏もも肉 マーマレード しょうゆ オレンジ りんご ジュース みかん缶 バイン缶 クールゼリーの素                             | 干菓子 | 牛乳<br>スペシャルりんごゼリー  |
| 28 | 木 | ごはん<br>豚のしょうが焼き<br>もやしの中華和え<br>昆布のおかか煮<br>みそ汁            | 精白米 豚肉 しょうが たまねぎ ビーマン サラダ油 料理酒 みりん しょうゆ もやし わかめ にんじん 白ごま 砂糖 酢 ごま油 こんぶ 削り節 かぼちゃ みそ 牛乳 白玉粉 絹越豆腐 焼きのり                                 | 干菓子 | 牛乳<br>いそべ団子        |
| 29 | 金 | ふりかけごはん<br>タラのコーンマヨネーズ焼き<br>高野豆腐のごま和え<br>かぼちゃのソテー<br>みそ汁 | 精白米 ふりかけ たら 食塩 こしょう 薄力粉 マヨネーズ クリームコーン缶 粉チーズ 高野豆腐 はくさい にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 かぼちゃ こまつな かつお 揚げ 青葱 みそ こんぶ 削り節 牛乳 小麦粉 バター ベーキングパウダー 卵 | 干菓子 | 牛乳<br>マフィン         |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。