

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">10月給食だより</div> 朝夕が涼しくなり過ごしやすい季節になりました。天気によって気温差がある時期なので、 体調管理に気を付けましょう。 | 1 ごはん チキン南蛮 ほうれん草のナムル 洋風スープ <small>○精白米 ○鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ マヨドレ 濃口 砂糖 酢 みりん ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○じゃが芋 人参 ブイヨン</small> | 2 牛丼 きゃべつのゆかり和え みそ汁 <small>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 酒 突きこんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ ゆかり 淡口 ○豆腐 わかめ 黒潮だし 白みそ みりん</small> | 3 ごはん 洋風おでん ブロッコリーのおかか和え すまし汁 <small>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにやく 平天 ごぼう天 ブイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○ブロッコリー 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○小松菜 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん</small> | 4 (軽給食) クリームツイスト 具だくさんスープ (大根・玉ねぎ・人参) プリン <small>○精白米 ○肉団子 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○じゃべつ 大根 ブイヨン</small> |
| | ぶどう寒天 ビスケット 牛乳 | お菓子 牛乳 | ドーナツ 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 7 ごはん 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 中華スープ <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○太もやし 白菜 中華料理の素</small> | 8 きざみきつねうどん さつま芋の天ぷら <small>○うどん すしあげ かまぼこ わかめ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○さつま芋 天ぷら粉</small> | 9 ごはん さわらの煮付け 野菜三色和え すまし汁 <small>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</small> | 10 ごはん 肉じゃが チンゲン菜の和え物 わかめスープ <small>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら</small> | 11 ごはん 肉団子のソース煮 マカロニサラダ 洋風スープ <small>○精白米 ○肉団子 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○じゃべつ 大根 ブイヨン</small> |
| りんごケーキ 牛乳 | おにぎり(ピラフ) お茶 | お菓子 牛乳 | バナナマフィン 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 14 <div style="text-align: center;">スポーツの日</div> | 15 ごはん ささみフライ 切干大根の和え物 中華スープ <small>○精白米 ○ささみ ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素</small> | 16 (軽給食) おにぎり弁当 | 17 ごはん 和風マーボー豆腐 かぼちゃの揚げ煮浸し すまし汁 <small>○精白米 ○豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たら 土生姜 砂糖 黒潮だし 濃口 みりん 酒 片栗粉 ○かぼちゃ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○大根 ほうれん草 黒潮だし 淡口 みりん</small> | 18 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁 <small>○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにやく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○なめこ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small> |
| 小松菜パンケーキ 牛乳 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | お麩のきな粉ラスク 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 21 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 いんげんのごま和え 洋風スープ <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○白菜 大根 ブイヨン</small> | 22 卵不使用小山型パン じゃが芋とベーコンの煮込み ドレッシングサラダ <small>○卵不使用小山型パン ○スバゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ブイヨン 淡口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small> | 23 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み もやしの中華サラダ すまし汁 <small>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○太もやし きゅうり 人参 鶏がら 淡口 みりん ごま油 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん</small> | 24 ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 <small>○精白米 ○さば 塩 ○ひじき 人参 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○里芋 小松菜 黒潮だし 白みそ みりん</small> | 25 秋野菜のカレーライス グリーンサラダ <small>○精白米 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ なすび グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small> |
| お菓子 牛乳 | おにぎり(ちりめんじゃこ) 牛乳 | お好み焼き 牛乳 | お菓子 牛乳 | りんご蒸しパン 牛乳 |
| 28 塩ラーメン ブロッコリーのツナ和え <small>○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 淡口 ○ブロッコリー ツナ 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油</small> | 29 さつま芋ごはん 鮭の照り焼き 白菜の煮浸し みそ汁 <small>○精白米 さつま芋 塩 ○鮭 酒 片栗粉 濃口 砂糖 みりん キャノーラ油 ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○かぶ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small> | 30 <div style="text-align: center;">お弁当</div> | 31 ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 洋風スープ <small>○精白米 ○鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ブイヨン 砂糖 ウスターソース 片栗粉 ○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ 砂糖 マヨドレ ○きゃべつ コーン ブイヨン</small> | 秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲が増します。夏野菜に比べて水分が少ないので味が濃く甘みが強いののが特徴です。秋の味覚を楽しんでみて下さい♪ |
| おにぎり(ひじき) お茶 | お菓子 牛乳 | 揚げパン 牛乳 | 手作りクッキー 牛乳 | |