

令和 8 年度 10 月実施献立

☆今月のめあて… バランスのよい食事をしよう

						10月1日(木)		10月2日(金)	
									
主食		主食		主食		主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜		主菜		主菜		主菜	タラのチリソースがらめ	主菜	大山鶏のしゅうまい
副菜		副菜		副菜		副菜	きのコスープ コーンサラダ	副菜	春雨スープ ホイコーロー
その他		その他		その他		その他		その他	
10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
									
主食	ご飯	主食	きぬむすめご飯(有機)	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜	スパイシーチキン	主菜	いわしのしょうが煮	主菜	さわらのカレーあんかけ	主菜	ハムステーキ	主菜	鶏肉のらっきょうソースかけ
副菜	もずくスープ キャベツのサラダ	副菜	肉じゃが おかか和え	副菜	マカロニスープ だいこんのナムル	副菜	キャロットポタージュ れんこんサラダ	副菜	元気ボールみそ汁 切干大根の含め煮
その他		その他		その他		その他		その他	
10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
									
主食		主食	ご飯	主食	コシヒカリご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜		主菜	ささみのガーリック焼き	主菜	境港サーモンの塩焼き	主菜	フランクフルト	主菜	いわしのかば焼き
副菜		副菜	豚汁 たこの酢の物	副菜	油揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	副菜	ビーフシチュー ひじきのごまサラダ	副菜	エコスープ 厚揚げのみそ炒め
その他		その他		その他		その他		その他	

10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
									
食育の日献立		日本全国イッテQ食						防災献立	
主食	ご飯	主食	きぬむすめご飯(有機)	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	救給カレー(パウチ)
主菜	鶏肉のハニーマスタード焼き	主菜	枝豆コロッケ	主菜	玄米つくね	主菜	シイラのペッパー焼き	主菜	メンチカツ
副菜	かきたま汁 ゆかり和え	副菜	孟宗汁 こんにゃくのピリ辛煮	副菜	チンゲンサイのスープ グリーンサラダ	副菜	じゃがいものスープ 大豆のトマト煮	副菜	わかめスープ 野菜サラダ
その他		その他	ワインゼリー	その他		その他	ブルーベリージャム	その他	
10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
									
読書週間献立		読書週間献立		読書週間献立		読書週間献立		読書週間献立	
主食	ご飯	主食	きぬむすめご飯(有機)	主食	菜飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	コシヒカリご飯
主菜	ちくわの天ぷら	主菜	ハンバーグ	主菜	豚肉のしょうが焼き	主菜	白身魚のハーブ焼き	主菜	かぼちゃフライ
副菜	小松菜のみそ汁 ブロッコリーのサラダ	副菜	コンソメスープ 大根サラダ	副菜	豆腐のすまし汁 きんぴらごぼう	副菜	ミートスパゲッティ 海そうサラダ	副菜	大根とわかめのみそ汁 高野豆腐の卵とじ
その他		その他	一食ケチャップ	その他		その他		その他	

※台風30号対策のため26日と28日の主菜を入れ替えました。