





# 令和 4 年度 10 月実施献立

☆今月のめあて… 丈夫な体をつくろう

10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)	
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜	いかフライ	主菜	いわしのしょうが煮	主菜	鶏肉の照り焼き	主菜	豚肉のハニーマスタード焼き	主菜	厚揚げのみそ炒め
副菜	肉団子のスープ 中華サラダ	副菜	さつまいものみそ汁 茎わかめ和え	副菜	かぼちゃのみそ汁 切干大根の含め煮	副菜	カレースープ 大根サラダ	副菜	あご竹輪のすまし汁 さつまいもサラダ
その他		その他		その他		その他		その他	
10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14日(金)	
		日本全国イッテQ食 (岐阜県)				世界食糧デー・エコ給食献立			
主食		主食	ご飯	主食	ご飯	主食	スイートポテトパン	主食	大国ごはん
主菜		主菜	さわらの塩こうじ焼き	主菜	飛騨牛コロッケ	主菜	ほうれんそうオムレツ	主菜	豚肉のキャロットソース
副菜		副菜	みそけんちん汁 マカロニサラダ	副菜	具だくさんすったて汁 けいちゃん焼き	副菜	ポークシチュー コールスロー	副菜	エコじゃがいものみそ汁 八頭きのこのソテー
その他		その他	ふりかけ	その他		その他		その他	
10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)	
		カミカミ献立		食育の日献立					
主食	ご飯	主食	さつまいもご飯	主食	ご飯	主食	米粉パン	主食	ご飯
主菜	キャベツメンチカツ	主菜	鶏肉のみそだれかけ	主菜	とっとりかき揚げ	主菜	白身魚の香草焼き	主菜	豚肉のオイスターソース炒め
副菜	いもこん汁 高野豆腐のたまごとし	副菜	きのこのすまし汁 かみかみ和え	副菜	肉じゃが ごま和え	副菜	ポークビーンズ ツナごぼうサラダ	副菜	ビーフンスープ 大学いも
その他		その他		その他		その他		その他	

10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦小型コッペパン	主食	玄米入りご飯
主菜	あじフライ	主菜	ブルコギ	主菜	さばのピリ辛だれ	主菜	ハンバーグトマトソース	主菜	かみかみ みそがらめ
副菜	豚汁 じゃがいもきんぴら	副菜	キムチスープ もやしのナムル	副菜	大江のかきたま汁 らっきょうサラダ	副菜	きのこのクリームスパゲッティ 海そうサラダ	副菜	わかめのすまし汁 のり酢和え
その他		その他		その他		その他	りんご	その他	
10月31日(月)									
									
主食	ご飯	主食		主食		主食		主食	
主菜	いわしのかば焼き	主菜		主菜		主菜		主菜	
副菜	豆乳みそ汁 りっちゃんサラダ	副菜		副菜		副菜		副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	