

令和 3 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1日(金)				
									
主食		主食		主食		主食		主食	ご飯
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	さわらの味噌マヨネーズ焼き
副菜		副菜		副菜		副菜		副菜	ゆばのすまし汁 小松菜のごま和え
その他		その他		その他		その他		その他	
10月4日(月)		10月5日(火)		10月6日(水)		10月7日(木)		10月8日(金)	
									
				日本全国イッテQ食 (山口県)				目の愛護デー カミカミ献立	
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	米粉パン	主食	さつまいもご飯
主菜	イカフリッター	主菜	豆腐ハンバーグ	主菜	チキンチキンごぼう	主菜	豚肉のハニーマスタード焼き	主菜	さばのピリ辛焼き
副菜	肉団子と春雨のスープ もやしの中華和え	副菜	かきたま汁 野菜炒め	副菜	お嫁さん団子汁 はすのさんばい	副菜	里芋のシチュー 鹿肉と大豆のケチャップ煮	副菜	ほうれん草の味噌汁 茎わかめのきんぴら
その他		その他		その他	山口産りんごゼリー	その他		その他	
10月11日(月)		10月12日(火)		10月13日(水)		10月14日(木)		10月15日(金)	
									
				船岡小4年オリジナル献立				世界食料デー・エコ給食献立	
主食	ご飯	主食	炊き寄せご飯	主食	星空舞ご飯	主食	小型 コッペパン	主食	大国ごはん
主菜	酢豚	主菜	いわしのみぞれ煮	主菜	カレイの唐揚げ	主菜	ささみの香草焼き	主菜	白身魚の大国 キャロットソース
副菜	中華なめこスープ ひじきのごまネーズ	副菜	かぼちゃの味噌汁 彩りなます	副菜	八頭野菜のスープ 納豆サラダ	副菜	救給カレー 野菜ソテー	副菜	エコスープ デストロイヤーチョップドサラダ
その他		その他		その他	りんご	その他		その他	

10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)	
									
主食	ご飯	主食	わかめごはん	主食	ご飯	主食	くるみパン	主食	麦ご飯
主菜	竹輪の磯辺揚げ	主菜	やまめの塩焼き	主菜	厚揚げの味噌炒め	主菜	鉄腕ミートローフ	主菜	メンチカツ
副菜	けんちん汁 切干大根の含め煮	副菜	豚汁 のり酢和え	副菜	肉じゃが おかか和え	副菜	ABCマカロニスープ ブロッコリーのソテー	副菜	秋の実りカレー らっきょうサラダ
その他		その他		その他		その他		その他	
10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)	
									
主食	キムタクご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	コッペパン	主食	ご飯
主菜	トマトオムレツ	主菜	ポークしゅうまい	主菜	鶏肉のらっきょうソース	主菜	栗コロッケ	主菜	さんまの梅煮
副菜	春雨スープ じゃこ炒め	副菜	八宝菜 大学芋	副菜	豆乳味噌汁 こまったさんのソテー	副菜	14ひきのきのこスープ ジャーマンポテト	副菜	なめこの味噌汁 いりどり
その他		その他		その他		その他		その他	