

令和 5 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2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6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	ささみ天	主菜	いわしのしょうが煮	主菜	厚焼きたまご	主菜	いかフライ	主菜	さけのマヨネーズ焼き
副菜	わかめのすまし汁 ごま和え	副菜	さつまいものみそ汁 高野豆腐のたまごじ	副菜	肉じゃが おかか和え	副菜	ポークシチュー 大根サラダ	副菜	なめこ汁 さといものそぼろ煮
その他		その他		その他		その他		その他	
10月9日(月)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13日(金)	
主食		主食	ご飯	主食	わかめご飯	主食	大山小麦小型コッペパン	主食	ご飯
主菜		主菜	さわらの塩こうじ焼き	主菜	豆腐ハンバーグのきのこあん	主菜	春巻き	主菜	タンドリーチキン
副菜		副菜	みそけんちん汁 マカロニサラダ	副菜	かきたま汁 ごま酢和え	副菜	野菜たっぷりラーメン グリーンサラダ	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16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)	
主食	神兔ご飯	主食	救給カレー	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜	豚肉のキャロットソース	主菜		主菜	厚揚げのみそ炒め	主菜	照り焼きチキン	主菜	ごぼうメンチカツ
副菜	じゃがいものみそ汁 とっとり野菜のカレー炒め	副菜		副菜	いもこん汁 はりはり和え	副菜	きのこのクリーム煮 らっきょうコールスロー	副菜	かぼちゃのみそ汁 ブロッコリーサラダ
その他		その他	きびだんご	その他		その他	りんごゼリー	その他	

10月23日(月)		10月24日(火)		10月25日(水)		10月26日(木)		10月27日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	まっくろくろすけパン	主食	ご飯
主菜	チキンカツ	主菜	ブルコギ	主菜	具だくさんたまご焼き	主菜	ぎょうざ	主菜	豚肉のオイスターソース炒め
副菜	とうがんのみそ汁 きんぴらごぼう	副菜	キムチスープ もやしのナムル	副菜	豚汁 ゆかり和え	副菜	ABCスープ 納豆サラダ	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30日(月)		10月31日(火)							
									
主食	ご飯	主食	かやくご飯	主食		主食		主食	
主菜	いわしのかば焼き	主菜	キャベツ入りつくね	主菜		主菜		主菜	
副菜	豆乳みそ汁 ひじきのごまネーズ	副菜	豆腐のすまし汁 さつまいものサラダ	副菜		副菜		副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	