

令和 7 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(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
									
主食		主食		主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	ご飯
主菜		主菜		主菜	豆腐ハンバーグ	主菜	いかフライ	主菜	さわらの塩こうじ焼き
副菜		副菜		副菜	きのこのすまし汁 とつり野菜のカレー炒め	副菜	ビーフシチュー だいこんサラダ	副菜	豆腐のすまし汁 きんぴらごぼう
その他		その他		その他		その他		その他	
10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)	
 お月見献				 カミカミ献立					
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	いわしの天ぷら	主菜	ぎょうざ	主菜	シルバーの照り焼き	主菜	ソースinハンバーグ	主菜	豚肉のハニー・マスタード焼き
副菜	いものこ汁 はりはり和え	副菜	春雨スープ ホイコーロー	副菜	豚汁 たこの酢の物	副菜	ミネストローネ コーンサラダ	副菜	キャロットポタージュ グリーンサラダ
その他	お月見ゼリー	その他	お月見ゼリー(八東小)	その他		その他		その他	
10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)	
				 日本全国イッテQ食（山口県）					
主食		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		主菜	さけのみそ焼き	主菜	チキンチキンごぼう	主菜	オムレツ	主菜	はまちの竜田揚げ
副菜		副菜	じやがいものみそ汁 おかか和え	副菜	けんちよう汁 わかめの酢の物	副菜	エコスープ かぼちゃサラダ	副菜	はくさいのみそ汁 ハムサラダ
その他		その他		その他	ゆずきちゼリー	その他		その他	

10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)	
									
食育の日献立									
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	やすびょん大団キャロットソースかけ	主菜	ホキフライ	主菜	豆腐しゅうまい	主菜	ステイクドック	主菜	さばのカレー焼き
副菜	なめこのみそ汁 切干大根の含め煮	副菜	もずくのすまし汁 れんこんサラダ	副菜	チンゲンサイのスープ ブルコギ	副菜	しめじとチキンのコンソメスープ ブロッコリーのサラダ	副菜	ゆばのすまし汁 ごま酢和え
その他		その他		その他		その他		その他	
10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
									
読書週間献立									
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	ご飯
主菜	かぼちゃ コロッケ	主菜	厚揚げの みそ炒め	主菜	ハムステーキ	主菜	フランクフルト	主菜	あじフライ
副菜	油揚げのみそ汁 チャブチエ	副菜	かきたま汁 かおり和え	副菜	カレー(カレーライス) らっきょう和え	副菜	スペゲッティ・コン・トンノ キャベツのサラダ	副菜	キムチスープ さつまいものサラダ
その他		その他		その他		その他		その他	