



令和6年度 10月献立



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	牛乳 ハンバーガー (ライ麦丸パン ハンバーグ キャベツソテー ケチャップ) 豆乳コーンスープ	牛乳 ご飯 春雨の和え物 じゃが芋の南蛮煮	牛乳 ご飯 かつおのミンチカツ チンゲン菜の炒め物 錦糸卵のすまし汁	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 干びょうのごまドレ和え あんからめうどん
7	8	9	10	11
《郷土料理:山口県》	《かみかみデー:たこ》		《目の愛護デー:緑黄色野菜》	
牛乳 麦ご飯 チキンチキンごぼう 切干大根のすまし汁	牛乳 米粉パン たことブロッコリーのソテー ミートボールのスープ煮 ヨーグルト	牛乳 ご飯 五目厚焼き卵 もやしの酢の物 厚揚げの煮物	牛乳 ご飯 さば生姜煮 いんげんのごま炒め いなか汁	牛乳 ポークカレー(麦ご飯) フルーツカクテル 
14	15	16	17	18
《土日曜用献立》				《食育めざしの日》
牛乳 ご飯 ぎょうざ(①②:1個、③~⑥:2個) もやしとベーコンの炒め物 ささみとコーンのスープ	牛乳 ぶどうパン ツナサラダ スパゲティミートソース ワールドナッツ(中のみ)	牛乳 麦ご飯 いわしかぼす煮 五目きんぴら ふのみそ汁	牛乳 ご飯 キャベツと昆布の和風サラダ じゃが芋のごま煮	牛乳 ご飯 かぼちゃとさつま芋のコロッケ 人参のじゃこ炒め 炒り豆腐
21	22	23	24	25
《旬の食材:きのこ》				
牛乳 焼き肉丼(麦ご飯) きのこのみそ汁 野菜ゼリー	牛乳 食パン ミルククリーム トマトオムレツ コーンポテト コンソメスープ	牛乳 ご飯 しそかつおふりかけ ひじきと切干大根のサラダ 豚キムチ焼きそば	牛乳 ご飯 ししゃもの甘酢かけ (①②:1尾、③~中:2尾) 高野豆腐汁	牛乳 カレーピラフのクリームソースかけ ブロッコリーのソテー
28	29	30	31	
	《世界の料理:イギリス》	《カルシウムデー:小松菜》	《いづかの台所:小松菜》	
牛乳 麦ご飯 海藻サラダ 厚揚げの中華煮 杏仁プリン(中のみ)	牛乳 ワンローフパン りんごジャム フィッシュフライ 玉ねぎのマヨソース スコッチブロス	牛乳 ご飯 さんま梅煮 小松菜の炒め物 豆腐のすき焼き煮	牛乳 ご飯 さつま芋入りタッカルビ 小松菜とうずら卵のスープ	