



令和5年度 10月献立



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	《世界の料理:メキシコ》		《郷土料理:大分県》	
牛乳 麦ご飯 切干大根のサラダ 麻婆豆腐	牛乳 ライ麦背割りパン チリコンカン コンソメスープ	牛乳 ご飯 春雨の炒め物 鶏肉とうずら卵の旨煮 みかん	牛乳 ご飯 あじフライ キャベツのかぼす和え 団子汁	牛乳 麦ご飯 れんこん入り平つくね ((①②:1個、③~中:2個)) もやしとコーンの炒め物 じゃが豚キムチの煮物
9	10	11	12	13
《スポーツの日》	《目の愛護デー かみかみ:たこ》		《カルシウムデー:小松菜》	
牛乳 ご飯 ハンバーグの野菜あんかけ 切干大根のみそ汁 ※日曜日に給食がある学校のみ実施	牛乳 食パン ブルーベリージャム たことブロッコリーのソテー ミートボールのトマト煮	牛乳 小松菜ご飯 鶏肉とレバーの揚げからめ ビーフンスープ	牛乳 小松菜ご飯 かんぴょうとごぼうのきんぴら じゃが芋のごまみそ汁 ムース	牛乳 ご飯 いわしおかか煮 三食和え 高野豆腐と野菜の煮物
16	17	18	19	20
		《いづかの台所:大豆》	《食育めざしの日》	
牛乳 ハヤシライス(麦ご飯) フルーツミックス 	牛乳 食パン りんごジャム トマトオムレツ じゃが芋のマスタードソテー チンゲン菜の豆乳スープ	牛乳 麦ご飯 ひじきともやしのごま酢和え 鶏肉と大豆の味噌煮 ももゼリー(中のみ)	牛乳 ご飯 さつま芋の天ぷら 茎わかめのみんぴら 沢煮椀 パリッシュ	牛乳 ご飯 さけふりかけ 厚揚げともやしのおかか炒め けんちんうどん ヨーグルト
23	24	25	26	27
《旬の食材:きのこ》				
牛乳 ご飯 貝だくさんの卵焼き いんげん炒め きのこのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 パインパン アスパラのごまドレサラダ 焼きそば	牛乳 麦ご飯 さんまかぼす煮 豆乳おから 鶏つくねのすまし汁	牛乳 カレーピラフのクリームソースかけ ほうれん草とツナのサラダ	牛乳 ご飯 きびなごカリカリフライ ((①②:2尾、③~中:3尾)) 鶏肉と昆布の炒め煮 キムチ入り豚汁
30	31			
牛乳 ご飯 いわし梅煮 こんにゃくの炒め物 豚肉と豆苗のすき焼き煮	牛乳 ハンバーガー (胚芽丸パン、ハンバーグ、 キャベツソテー、一食ケチャップ) かぼちゃの豆乳ポタージュ		※10月9日の給食について 10月は、日曜日に給食を実施する学校が複数校あります。通常であれば、火曜日の献立を日曜日に実施しますが、パンの配送等で火曜日の献立を実施ができません。 そのため、日曜日に給食を実施する学校は、10月9日の献立を実施します。	