



令和8年度 10月献立



月	火	水	木	金
			1	2
《日曜日献立》 《一部学校のみ》				《いづかの台所:小松菜》
牛乳 ツナピラフ コールスローサラダ 鶏つくねと野菜のトマト煮			牛乳 麦ご飯 ヤンニョムチキン わかめスープ りんごゼリー	牛乳 ご飯 さんま生姜煮 きんぴらごぼう 豚肉と小松菜のすまし汁
5	6	7	8	9
				《目の愛護デー》
牛乳 麦ご飯 野菜ふりかけ キャベツと昆布の和風サラダ カレーうどん	牛乳 キャロット食パン トマトオムレツ ツナポテトサラダ レンズ豆入り野菜スープ	牛乳 ご飯 厚揚げのみそ炒め 水ぎょうざのスープ フルーツ杏仁プリン	牛乳 麦ご飯 れんこん入り平つくね 茎わかめの炒め物 豆腐と鶏肉の旨煮	牛乳 ご飯 さばおろし煮 三色炒め かぼちゃのごまみそ汁
12	13	14	15	16
《スポーツの日》	《世界の料理:イタリア》			
	牛乳 ワンローフパン いちご&マーガリン イタリアンサラダ ボロネーゼ	牛乳 ご飯 卵焼き 大豆とひじきの炒め煮 豚じゃがのごま煮	牛乳 ご飯 ホキフライ 玉ねぎのマヨ炒め 沢煮椀	牛乳 カレーライス(麦ご飯 チキンカレー) フルーツカクテル 
19	20	21	22	23
《食育めざしの日》	《かみかみデー:たこ》	《旬の食材:きのこ》	《郷土料理:鹿児島県》	《カルシウムデー:高野豆腐》
牛乳 ご飯 キャベツと白す干のレモン和え 厚揚げとひき肉の煮物	牛乳 米粉コッペパン たことブロッコリーのソテー ポークビーンズ	牛乳 焼き肉丼(麦ご飯 焼き肉丼の具) きのこのみそ汁 野菜ゼリー(中学校のみ)	牛乳 鶏飯(ご飯 鶏飯のスープ) きびなごカリフライ 切干大根のソース炒め 黒糖大豆	牛乳 ご飯 もやしとハムの酢の物 高野豆腐の南蛮煮
26	27	28	29	30
牛乳 麦ご飯 ハンバーグ 玉ねぎソース 豚汁	牛乳 コッペパン ママレード 人参とツナのマスタードサラダ さつま芋のクリーム煮	牛乳 ご飯 いわし甘露煮 いんげんのおかか炒め 炒り豆腐	牛乳 ご飯 野菜コロッケ ブロッコリーの明太マヨ和え 鶏肉とコーンのスープ	牛乳 しそご飯 ささみとれんこんのごまドレサラダ みそラーメン