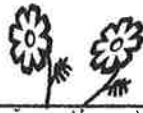




10月の献立



平成27年10月

日曜	こんだてないよう	さいりょうめい			
		あか (ちやにくになる)	き (ねつやちからになる)	みどり (からだのちょうしをととのえる)	
1 木	アップルパン 牛乳	ツナとポテのチーズ焼 コンソメスープ	チーズ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	じゃがいも あぶら パン パンこ	しめじ ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ
2 金	むぎ麦ごはん つくだにのり佃煮 牛乳	さつま芋のうま煮 かおり和え	のり ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	こめ おしむぎ でんぶん さつまいも あぶら さとう	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ はくさい えだまめ ヤングコーン もやし かおり
5 月	むぎ麦ごはん 牛乳	まーぼー麻婆なす ナムル	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	はるさめ こめ あぶら おしむぎ でんぶん さとう ドレッシング	なす しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ ビーマン ねぎ きゅうり
6 火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	にくお肉コロッケ キャベツ きのこチャウダー	ベーコン ぎゅうにく ぎゅうにゅう	バター こむぎこ ジャム じゃがいも あぶら パン	またけ キャベツ パセリ しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム
7 水	むぎ麦ごはん 牛乳	さわらゆうあんや 鱈の幽庵焼き しらあ 白和え すまし汁	サワラ ぎゅうにゅう ひじき とうふ わかめ みそ	こめ おしむぎ さとう	ゆずす ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ
8 木	こがた小型コッペパン 牛乳	徳島ラーメン はもま 春巻き りんご	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	めん あぶら パン さとう ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ りんご
9 金	おやこどん 親子丼 たくあん 牛乳	ごま和え	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご さつまあげ	ごま こめ さとう あぶら	こなつな にんじん たまねぎ ねぎ もやし たくあん
13 火	こめこしよ 米粉食パン とうもろこし 牛乳	エビチリソース すい 水ギョーザスープ	ギョーザ エビ ぎゅうにゅう たまご かんてん	こめこ パン あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし
14 水	むぎ麦ごはん 牛乳	すきやき 切りほたいこん きんぱいず 切干大根の三杯酢	やきとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごま こめ おしむぎ はるさめ あぶら さとう ふ	にんじん はくさい きゅうり きょうねぎ きりぼしだいこん こんにゃく キャベツ
15 木	くるみパン 牛乳	とりにく ふうみ 鶏肉ゆず風味 サラダ ポテトスープ	わかめ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	くるみ じゃがいも パン あびら さとう ドレッシング でんぶん	ゆずす キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ
16 金	オムライス 牛乳	マカロニサラダ おうとう 黄桃	ウインナ ぎゅうにゅう たまご ハム	マカロニ こめ バター ドレッシング	おうとう ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん ビーマン グリーンピース キャベツ
19 月	いも芋ごはん 牛乳	い にく だんご リソク入り肉 団子 ビーマン利用和 清汁	にくだんご ちりめん こぶ ちくわ わかめ ぎゅうにゅう とうふ	こめ でんぶん はるさめ さとう さつまいも	れんこん キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ
20 火	こがた小型チーズパン 牛乳	アメリカンドッグ ユソサラダ スープ	フランクフルト ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ	ドレッシング こむぎこ パン さとう あぶら	チンゲンサイ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん
21 水	ポークカレー ふくじん 福神漬け 牛乳	まめ 豆サラダ	スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく	おしむぎ じゃがいも こめ あぶら まめ ドレッシング ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロ えだまめ かわつ もやし きゅうり ふくじんづけ りんご
22 木	えん 遠 足				
23 金	ん じ 臨時休 校 日				
26 月	むぎ麦ごはん あさつ 浅漬け 牛乳	さけ しおや 鮭の塩焼き すだち ごもく する ぼ しいも 五目みそ汁 干し芋	サケ ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ さつまあげ こぶ	こめ おしむぎ さつまいも	すだち だいこん キャベツ にんじん きゅうり
27 火	きな粉揚パン 牛乳	洋風煮 ほうれん草オムレツ	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ほうれんそう
28 水	むぎ麦ごはん 牛乳	すだ 酢豚 ちゅうかあ 中華和え	うずらたまご ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく カニカマ	こめ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら おしむぎ さとう	たまねぎ にんじん しょうが ビーマン たけのこ きゅうり ヤングコーン もやし
29 木	こがた小型コッペパン 牛乳	にく肉うどん ツナサラダ パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かまぼこ	うどん さとう ドレッシング パン	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり パイン
30 金	ソーフトピラ 牛乳	オニオンスープ てづく 手作りパン キンケーキ	ホタテ ぎゅうにゅう エビ イカ ベーコン ハム とうにゅう たまご	HALLOWEEN さとう じゃがいも バター こめ	グリーンピース マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ



物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。