

10月度の献立表

日付	献立	主な材料名
1日(火)	ビビンバ 竹輪の磯揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 竹輪 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
2日(水)	すき焼き煮 根菜サラダ いんげんとベーコンソテー 味噌汁	牛肉 白菜 玉ねぎ 白ねぎ 糸こんにゃく 焼き豆腐 すき焼き麩 切干し大根 金平れんこん 人参 胡瓜 (冷)コーン (冷)いんげん ベーコン 太もやし うす揚げ
3日(木)	鶏の唐揚げ ポテトサラダ ひじき入り金平ごぼう 味噌汁	鶏もも肉 にんにく キャベツ 卵 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 人参 胡瓜 卵 ごぼう 人参 ひじき 豆腐 青ねぎ
4日(金)	カレーコロッケ ナポリタン 小松菜のナムル 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ (冷)コーン 合ミンチ カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティ 玉ねぎ ピーマン 刻みハム 小松菜 白ごま 大根 うす揚げ キムチ
5日(土)	親子丼 具だくさん汁 漬物 《幼稚園・小学校》 おにぎり 具だくさん汁	鶏もも肉 玉ねぎ 青ねぎ 卵 大根 豆腐 人参 ごぼう (冷)竹輪 うす揚げ 青ねぎ 黄沢庵 白ごま 大根 豆腐 人参 ごぼう (冷)竹輪 うす揚げ 青ねぎ
7日(月)	十六穀米 豚じゃが 豆腐とじゃこのサラダ 金平れんこん 味噌汁 キムチ	十六穀米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)いんげん 糸こんにゃく 豆腐 胡瓜 わかめ(国) ちりめん 金平れんこん 人参 えのき茸 青ねぎ キムチ
8日(火)	鯖の竜田揚げ 白和え 南瓜とちくわの煮物 吸い物 キムチ	骨なしさば 土生姜 卵 片栗粉 キャベツ レモン 豆腐 ほうれん草 つきこんにゃく 人参 干し椎茸 白ごま 南瓜 (冷)竹輪 素麺 青ねぎ キムチ
9日(水)	さつま芋ごはん 肉わかめうどん 玉葱とコーンのかき揚げ	さつま芋 黒ごま 細うどん 牛肉 ごぼう 人参 わかめ(国) 青ねぎ 出し昆布 玉葱 (冷)コーン 卵 小麦粉
10日(木)	チキンライス ツナサラダ 和風ポトフ	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 (冷)コーン (冷)グリーンピース キャベツ 貝割れ大根 胡瓜 ツナ缶 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根
11日(金)	おでん風 イカの天麩羅 ごぼうサラダ 味噌汁 キムチ	卵 (冷)ちくわ 厚揚げ 大根 出し昆布 ロールイカ 小麦粉 卵 ごぼう 人参 小松菜 うす揚げ キムチ
15日(火)	カレーライス ミモザサラダ 牛乳	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バーモンドカレー ジャワカレー インドカレー キャベツ 胡瓜 卵 人参 牛乳
16日(水)	鶏の照り焼き 青菜と麩の卵とじ わかめとちりめんの酢の物 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 キャベツ 小松菜 おつゆ麩 卵 わかめ(国) 胡瓜 人参 ちりめん 大根 青ねぎ キムチ
17日(木)	キムチチゲ れんこんの挟み揚げ 韓国のみ	豚肉 白菜 玉ねぎ 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉葱 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のみ
18日(金)	二色鶏天 五目ひじき煮 生酢 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 青のり粉 紅生姜 小麦粉 卵 キャベツ ひじき 人参 (冷)竹輪 水煮大豆 つきこん(国) 大根 人参 白ごま おつゆ麩 青ねぎ キムチ
19日(土)	きつねうどん ひじきの炊き込みごはん	細うどん 色板 すし揚げ わかめ(国) 青ねぎ 出し昆布 鶏ミンチ ひじき 人参 うす揚げ
21日(月)	チキンカツ 田楽 マカロニサラダ 味噌汁 キムチ	鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 厚揚げ 大根 マカロニ 胡瓜 (冷)コーン 刻みハム じゃが芋 わかめ(国) キムチ
23日(水)	十六穀米 豚肉の生姜焼き 野菜のてんぷら オニオンマリネ 味噌汁 キムチ	十六穀米 豚肉 玉ねぎ 太もやし キャベツ 生姜焼きのタレ 土生姜 南瓜 ピーマン 卵 小麦粉 玉葱 刻みハム (乾)パセリ おつゆ麩 青ねぎ キムチ
24日(木)	揚げ鶏と根菜の酢豚風 ちくわとこんにゃくの甘辛煮 もやしのカレー風味和え 味噌汁	鶏もも肉 かたくり粉 ごぼう (冷)れんこん パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン (冷)ちくわ つきこん(国) (冷)いんげん 太もやし カレー粉 玉葱 うす揚げ
25日(金)	白身魚のトマトソースかけ 高野豆腐の煮もの 春雨サラダ 味噌汁 キムチ	骨なしホキ 片栗粉 玉葱 ピーマン トマトペースト ホールトマト 高野豆腐 南瓜 (冷)いんげん 春雨 刻みハム 胡瓜 人参 大根 青ねぎ キムチ
26日(土)	ヤンニョンチキン ステックナムル フライドポテト 卵(とろみ)スープ	鶏もも肉 土生姜 にんにく 白ごま コチュジャン キャベツ 大根 ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ 胡瓜 人参 フレンチポテト 卵 干椎茸 青ねぎ
28日(月)	《パン給食》 パン パンプキンシチュー フライ盛り リンゴジュース	バターロール 鶏もも肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ 低脂肪牛乳 クリームシチュー ルー 豚カツ肉 小麦粉 卵 パン粉 フレンチポテト キャベツ リンゴジュース
29日(火)	鶏肉のチンジャオロース 干切り大根の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁 キムチ	鶏むね肉 にんにく かたくり粉 水煮筍 玉葱 ピーマン 土生姜 干切り大根 人参 (冷)ちくわ 小松菜 人参 そうめん うす揚げ キムチ
30日(水)	栗ごはん ししゃもの磯天 築前煮 白菜のごま和え 味噌汁	(冷)むき栗 黒ごま ししゃも 青のり粉 卵 小麦粉 キャベツ 鶏もも肉 (冷)れんこん 板こんにゃく (冷)ごぼう 人参 (冷)いんげん 白菜 白ごま 玉ねぎ 青ねぎ
31日(木)	キムチロールカツ 高野豆腐の卵とじ 大根おかかサラダ 味噌汁	豚ロース薄切り肉 キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 高野豆腐 (冷)グリーンピース 人参 卵 大根 人参 貝割れ大根 花かつお おつゆ麩 青ねぎ

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園 12日(土)	醤油ラーメン じゃこ炒飯	中華そば 焼豚 太もやし (冷)コーン 青ねぎ 醤油ラーメンスープ ちりめん 玉葱 青ねぎ 人参 卵 白ごま
こども園 26日(土)	ヤンニョンチキン ステックナムル フライドポテト 卵(とろみ)スープ	鶏もも肉 土生姜 にんにく 白ごま コチュジャン 大根 ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ 胡瓜 人参 フレンチポテト 卵 干椎茸 青ねぎ