

10月 給食献立予定表

| | 献立名 | 材料名 |
|----------------|--|---|
| 4 日 (火) | かぼちゃと豚肉の炒め物 春雨サラダ わかめスープ | かぼちゃ 豚こま肉 さやいんげん 緑豆春雨 ロースハム きゅうり コーン 桜えび わかめ えのき茸 玉ねぎ |
| 7 日 (金) | 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁 | 赤魚 ピーマン 玉ねぎ 茹で筍 切干大根 人参 薄揚げ ほうれん草 白ごま じゃが芋 生椎茸 ねぎ |
| 11 日 (火) | 肉じゃが たたきごぼう 味噌汁 | 豚こま肉 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく じゃが芋 グリーンピース ごぼう 白すりごま 絹ごし豆腐 うずまき麩 三つ葉 |
| 14 日 (金) | 栗ご飯 鮭フライ キャベツのおかか和え めった汁 りんご | 精白米 もち米 栗 しめじ 人参 生鮭 キャベツ かつお節 豚こま肉 コニャク さつまいも ごぼう 大根 ねぎ りんご |
| 18 日 (火) | すき焼き煮 ナムル風煮浸し 味噌汁 | 焼き豆腐 生椎茸 ねぎ 牛こま肉 糸こんにゃく グリーンピース ほうれん草 人参 緑豆もやし 薄揚げ 生姜 おつゆ麩 なめこ わかめ |
| 21 日 (金) | いりどり 小松菜とモヤシのごま浸し 味噌汁 | 鶏もも肉 (皮なし) ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 絹さや 小松菜 緑豆もやし 薄揚げ 白すりごま さつまいも 玉ねぎ しめじ |
| 25 日 (火) | イカと大根の煮物 さつまいものきんぴら 味噌汁 | するめいか 大根 人参 さやいんげん さつまいも 白いりごま キャベツ もやし えのき茸 薄揚げ |
| 28 日 (金) | さんまのたれ風味 大豆とひじき煮 味噌汁 | さんま 大豆 ひじき 人参 コニャク サインゲン 薄揚げ かぼちゃ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 |