

《 10月給食・舎食献立予定表 》

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	水	ご飯 みそ汁 さんまかば焼き ピーナッツ和え 肉と芋のみそ炒め	きつねうどん 牛乳 たこ焼き キャベツとウインナー炒め プレーンヨーグルト	ご飯 野菜となるとスープ 鶏チーズ焼き チヨレギスバ 添え野菜 れんこんと豆のサラダ	16	木	ご飯 納豆 みそ汁 目玉焼き ミニトマト メンマ炒め	ご飯 牛乳 豚汁 ほっけみりん漬け焼き 漬物 りんご ひじきの五目煮	チャーハン 春雨スープ 野菜ギョウザ カリフラワーマリネ ボンデードーナツいちご
2	木	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 カリフラワーカレー煮	ご飯 牛乳 もやしとにらのスープ ミートボールチリソース煮 かぼちゃシュウマイ りんご	野菜かき揚げといか天井 みそ汁 筑前煮 ブルーベリーゼリー	17	金	ご飯 みそ汁 ウインナー 白菜のゆかり和え れんこんきんぴら	ソースカツ丼 ジョアプレーン みそ汁 大根の炒め物	
3	金	ご飯 みそ汁 フィレオチキン キャベツのナムル 卵の中華炒め	ひき肉カレー ジョアマスカット 大根と海藻サラダ		18	土			
4	土				19	日			ポークカレー 大根と海藻サラダ アーモンド小魚 りんご
5	日			梅じゃこご飯 みそ汁 メンチカツ 人参とほうれん草のソテー 卵サラダ	20	月	ご飯 みそ汁 フィレオチキン 小松菜のごま和え ふき炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 いわし梅煮 ねばねば昆布和え 肉じゃが オレンジ	焼きそば わかめスープ 海鮮シュウマイ トマト 添え野菜 マンゴープリン
6	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 いんげんのおかか和え ずき昆布炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 お月見ゼリー 巣ごもり卵 ほうれん草のごま和え みそおでん	けんちんうどん 春巻き ホタテサラダ バナナ	21	火	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 ピーナッツ和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 もずくスープ チリコンカン サラダスパゲティ パン	衣笠丼 みそ汁 白菜とわかめの酢の物 プレーンヨーグルト
7	火	ご飯 味付けのり みそ汁 ハムソテー 添え野菜 なすのみそ炒め	ご飯 牛乳 根菜のごまみそ汁 にしん竜田揚げ 白菜のお浸し りんご 高野豆腐の含め煮	《お誕生会》 クリームチキンライス キャベツと卵のスープ ペーコンポテトバーグ 添え野菜 ケーキ	22	水	ご飯 のり佃煮 みそ汁 彩り野菜肉団子 添え野菜 もやしの中華炒め	あんかけうどん 牛乳 かぼちゃクロquette スモークチキンのマリネ バナナ	ご飯 かき玉汁 蒸したらの香味ソースがけ 添え野菜 ゆかりスパ 炒り豆腐
8	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 いんげんのごま和え 豚肉と白菜炒め	みそラーメン 牛乳 肉ギョウザ トマト バナナ	ご飯 みそ汁 揚げ豆腐のおろしがけ 野菜の磯マヨ和え ストロベリーヨーグルト	23	木	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 五目きんぴら	さつまいもご飯 牛乳 りんご みそ汁 肉入り信田煮 野菜ののり酢和え	ご飯 コンソメスープ ヤンニョムチキン 添え野菜 グレープフルーツ もやしとほうれん草のナムル
9	木	ご飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草のなめたけ和え もやしのカレー炒め	ご飯 牛乳 茎わかめスープ オレンジ 和風チキンソテー 揚げないフレンチポテト カレー味のマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワー甘酢漬け 添え野菜 きんぴらごぼう	24	金	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ アーモンド和え みずの油炒め	バーガーパン (チキンハンバーグ 添え野菜) ジョアストロベリー クラムチャウダー マカロニのミートソース煮	
10	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ねばねば昆布和え たけのこ甘辛炒め	お祝い手巻き寿司 (卵 きゅうり ツナ) 牛乳 菊花豆腐のすまし汁 えびフライ 添え野菜 ミックスベリーケーキ	ご飯 中華コーンスープ ブルコギ 春雨サラダ	25	土			
11	土	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆乳寄せ アーモンド和え ツナ野菜炒め			26	日			ご飯 みそ汁 ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー がんもの含め煮 鮭ふりかけ
12	日				27	月	ご飯 みそ汁 にしんみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 スープカレー 厚焼き卵 トマト キウイ ヤーコンサラダ	スパゲティナポリタン 野菜スープ 野菜サラダ レモンゼリー
13	月				28	火	ご飯 納豆 みそ汁 目玉焼き 添え野菜 肉野菜炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご 赤魚の香り揚げ お浸し 大根のそぼろあんかけ	ご飯 茎わかめスープ ハンバーグ 添え野菜 ケチャップスパ ジャーマンポテト
14	火			ご飯 みそ汁 いわしフライ いんげんとコーンのソテー かぼちゃのそぼろあんかけ	29	水	ご飯 みそ汁 きのこ信田煮 キャベツの酢みそ和え 大豆もやしとにら炒め	タンタン麺 牛乳 ほたてシュウマイ フルーツ杏仁	ご飯 豆乳汁 ぶり照り焼き もやしのごま和え なすの煮浸し
15	水	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め 小松菜の辛子和え 炒りおから	なすのスパゲティミートソース 牛乳 いか団子スープ レモンヨーグルト	ご飯 白菜とたららのスープ 和風おろしハンバーグ 人参のグラッセ ゆかりスバ ポテトサラダ	30	木	ご飯 みそ汁 いわしトマト煮 きゅうりの中華和え 肉と竹の子のみそ炒め	ご飯 牛乳 野菜となるとのスープ チキンピカタ 添え野菜 ポトフ グレープフルーツ	タコライス みそ汁 人参シリシリ パン
					31	金	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね ほうれん草ののり和え キャベツ炒め	ハッシュドポーク 牛乳 コーンサラダ かぼちゃプリン	