

 10月 こんだて表 今富小学校 								
日		献立		材料名				
				血や肉になるもの		熱や力のもとになるもの		体の調子を整えるもの
		主食	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草		油脂類	緑黄色野菜 淡色野菜・くだもの
10月1日	木	レタスチャーハン	もやしのナムル おまめのカレースープ	やきぶた たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	ねぎ にんじん フリルレタス もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
10月2日	金	ごはん	あつあげのすきやきふうに ひじきのいためもの アイアン献立	ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ ごぼう しいたけ
10月5日	月	ごはん	とりにくとさといものあまみそいため なまぐさじる 郷土料理献立	とりにく みそ さば ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さといも さとう	ごまあぶら	にんじん ねぎ さやいんげん しょうが だいこん
10月6日	火	ごはん	とりにくとなすのトマトに こまつなサラダ ブルーベリーゼリー 10/10目の愛護－献立 	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	トマト にんじん こまつな なす たまねぎ まいたけ キャベツ ブルーベリーかじゅう
10月7日	水	チキンソースカ ツどん	さんしよくいろうどりいため うちまめじる ふるさとの献立	とりにく うちまめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	にんじん ねぎ こまつな だいこん しょうが とうもろこし キャベツ
10月8日	木	ごはん	にくだんごとさつまいものすぶたふういため ビーフンスープ お箸チャレンジの献立（肉団子をつかむ） 	とりつくね ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さつまいも さとう ビーフン かたくりこ	あぶら	ピーマン たまねぎ しいたけ とうがん とうもろこし
10月9日	金	さばカレーライ ス	きりぼしだいこんのおかかあえ	さば かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きりぼしだいこん
10月13日	火	ようふうたきこみ ごはん	さつまいものとうにゅうシチュー コールスローサラダ 調理員さん考案献立	ベーコン とりにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こめこ さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー にんにく とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり
10月14日	水	ごはん	タイカツ ブロッコリーのごまあえ とりにくとキャベツのしおちゃんこなべ	レンコダイ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ かたくりこ さとう こむぎこ しらたき	あぶら いりごま	ブロッコリー ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん
10月15日	木	ごはん	いりどうふ だいこんのゆかりあえ あおのりじゃこ 歯っぴーの日	とうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう ひじき にぼし あおのり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな しそ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり
10月16日	金	ごはん	とりにくのいちじくてりに キャベツのこんぶあえ みそけんちんじる 減塩献立	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ かたくりこ さといも さとう こんにやく	あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ しょうが いちじく うめ キャベツ だいこん
10月19日	月	コッペパン	たんたんめん ちゅうかあえ チーズ	ぶたひきにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
10月20日	火	ごはん	さといものそぼろに さっぱりうめサラダ	ぶたひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ
10月21日	水	ゆかりごはん	にくじゃが わかめとはるさめのごまずあえ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん しそ たまねぎ だいこん
10月22日	木	トマトとぎゅうに くのピラフ	ぐじのフライ かぼちゃのサラダ ひらひらこうやどうふのスープ 10/22★プラスワン献立  	あまだい ぎゅうにく ベーコン こうやどうふ ぐじ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	あぶら エッグレスマヨ	トマト かぼちゃ にんじん にんにく たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ
10月23日	金	ごはん	さばのしおやき さつまいものそぼろきんぴら きのこのみそしる	さば とりひきにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら いりごま	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ なめこ えのきたけ
10月26日	月	ごはん	さんまのすだちおろしに ほうれんそうのひたし ねばちゅうのみそしる 秋の献立	さんま うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		ほうれんそう かぼちゃ にんじん ねぎ もやし ごぼう しいたけ だいこん すだち
10月27日	火	ごはん	アジフライレモンふうみ こんにやくソテー ワントンスープ	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ こむぎこ パンこ さとう ワントンのかわ こんにやく	ごまあぶら あぶら	ピーマン にんじん ねぎ もやし キャベツ レモンかじゅう
10月28日	水	ちゅうかどん	とうふのちゅうかスープ フルーツゼリーあえ	ぶたにく かまぼこ うずらたまご とうふ ひらてん	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	あぶら	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが だいこん みかん りんごかじゅう
10月29日	木	コンソメツナライ ス	ハロウィンハンバーグ パンポキンポタージュ ハロウィンの献立 	ツナ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごめ さとう こめこ じゃがいも	あぶら	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ にんにく しょうが
10月30日	金	まいたけのたき こみごはん	とりにくのいりに さつまいものみそしる	うすあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	にんじん こまつな まいたけ しろねぎ たまねぎ

* 献立は都合により変更になることがあります。