10月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	木	肉じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん みそ汁	牛肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース ほうれん草・キャベツ なす・えのきたけ・青ねぎ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ だし
2	金	とり醤油ラーメン しゅうまい フルーツ（黄桃）	鶏肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし 黄桃(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース
5	月	あじの焼南蛮 高野豆腐の卵とじ ごはん みそ汁	あじ 凍り豆腐・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン 人参・グリンピース 青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麸・じゃが芋	酢・醤油 だし・醤油 だし
6	火	ハンバーグ 春雨サラダ ロールパン 牛乳	ハンバーグ ツナフレーク 牛乳	人参・きゅうり	油 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) バターロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース 塩
7	水	鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう ごはん みそ汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ごぼう・人参 大根・小松菜	小麦粉・でん粉・油 白ごま・油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし だし
8	木	さばの煮付け ウインナーとチンゲン菜のソテー ごはん みそ汁	さば ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが チンゲン菜・玉ねぎ・人参 白菜・かぼちゃ	砂糖 油 米(国産) 巻麸	だし・醤油・料理酒 コンソメ だし
9	金	麻婆丼 さつま揚げと切干大根の中華和え 汁ビーフン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・人参 もやし・しいたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 ビーフン	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩
13	火	チキンチャップ ひじきとさつま芋のサラダ ごはん スープ	鶏肉	ひじき・きゅうり 白菜・コーン・えのきたけ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 醤油・みりん風調味料・だし コンソメ
14	水	フィッシュフライ がんもの煮物 麦入りごはん みそ汁	たら がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・グリンピース なす・青ねぎ	小麦粉・パン粉・油 砂糖 米(国産)・押麦 巻麸	塩 だし・醤油・みりん風調味料 だし
15	木	世界の料理 上海風焼きそば あんかけ肉団子 フルーツ（りんご）	豚肉 チキンボール	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ 玉ねぎ りんご(缶詰)	焼きそば用麺・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖・でん粉	オイスターソース・醤油 醤油・みりん風調味料・中華だし
16	金	鶏肉の和風きのこソース 大根の梅風味和え 赤しそごはん みそ汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	エリンギ・しめじ 大根・人参・さやいんげん・練り梅 わかめ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 米(国産) じゃが芋	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし ゆかり だし
19	月	豚肉と根菜のうどん ひじきとかぼちゃの煮物 フルーツ（オレンジ）	豚肉・油揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・ひじき・さやえんどう オレンジ	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒・塩 だし・醤油・みりん風調味料
20	火	らいおんくんカレー カラフルサラダ プリン	牛豚ひき肉・ポークウインナー	玉ねぎ・人参・さやいんげん・グリンピース キャベツ・トマト・オクラ・コーン・レモン果汁	米(国産)・油・黒ごま 砂糖・オリーブ油 ホイップクリーム	カレーパウダー・カレールウ・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 プリン
お誕生日会メニュー						
21	水	鶏肉のあおさ焼 ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり ほうれん草・人参 白菜・チンゲン菜	砂糖・油 米(国産) さつま芋	醤油・みりん風調味料 醤油 だし
22	木	さばの蒲焼風 キャロットサラダ さつま芋ごはん みそ汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・ブロッコリー・レーズン・レモン果汁 玉ねぎ・小松菜	でん粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)・さつま芋	料理酒・醤油・みりん風調味料 酢・塩 塩 だし
23	金	豚肉と厚揚げのケチャップ炒め ナムル ごはん スープ	豚肉・生揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ほうれん草・もやし・にんにく 大根・わかめ	油・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
26	月	鶏肉となすの甘酢炒め 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん スープ	鶏肉	赤ピーマン・揚げなす・玉ねぎ 白菜・小松菜・人参・塩昆布 しめじ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦 じゃが芋	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし コンソメ
27	火	白身魚のおかか焼 ベーコンと野菜のソテー ごはん みそ汁	ホキ・かつお節 ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・かぼちゃ	砂糖・小麦粉・油 油 米(国産)	醤油・みりん風調味料 コンソメ だし
28	水	お弁当の日				
29	木	マーマレードチキン マカロニサラダ ロールパン 牛乳	鶏肉 ツナフレーク 牛乳	人参・きゅうり	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) バターロールパン	塩・醤油・みりん風調味料
30	金	くもの巣ピラフ おばけかぼちゃ ゆらゆらスープ フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉	玉ねぎ・コーン・ピーマン かぼちゃ・きゅうり・レーズン とろろ昆布・人参・青ねぎ オレンジ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩・トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。