

# 10月 献立表

日付	曜日	献立名	材料	おやつ
1	15 29	火 和風スパゲティ 水菜とツナの和え物 コンソメスープ	スパゲティ、ベーコン、ほうれんそう、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 有塩バター、しょうゆ、にんにく みずな、ツナ缶、砂糖、しょうゆ、いりごま キャベツ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 千千ミ にら、豚ひき肉、米粉、片栗粉 中華だしの素、しょうゆ、水、ごま油 しょうゆ、砂糖
2	16 30	水 ごはん さけのマヨネーズ焼き れんごんの金平 かきたま汁	米 さけ、食塩、マヨドレ れんこん、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いりごま 卵、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム
	31	木 おぼけカレー マカロニサラダ かぼちゃのスープ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶詰、油 カレー粉、ケチャップ、砂糖、食塩、ウスターソース、水、ケチャップ マカロニ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 かぼちゃ、洋風だしの素、牛乳、パセリ	牛乳 牛乳 ハロウィンケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、牛乳、無塩バター、ココア
3	17	木 ごはん ポークチャップ パスタサラダ コーンスープ	米 豚肉、たまねぎ、有塩バター、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、水、食塩、油 スパゲティ、ハム、きゅうり、にんじん、食塩、マヨドレ クリームコーン缶、牛乳、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 フリンアラモード 卵、牛乳、グラニュー糖、バニラエッセンス ホイップクリーム、みかん缶
4	18	金 肉うどん にんじんしりしり りんご	うどん、牛肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 にんじん、卵、ごま油、砂糖、しょうゆ、酒 りんご	牛乳 牛乳 五平餅 米、もち米、赤みそ、砂糖、みりん、酒
5	19	土 鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁	米、鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、焼きのり かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	お茶 麦茶 オレンジゼリー アガー、水、みかん缶、グラニュー糖 オレンジジュース
7	21	月 ハヤシライス コールスローサラダ フルーツポンチ	米、牛肉、たまねぎ、マッシュルーム、油、有塩バター、小麦粉、水、砂糖 トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、グリーンピース キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨドレ もも缶、パイン缶、みかん缶	牛乳 牛乳 のり塩ポテト じゃがいも、油、食塩、あおのり
8	22	火 ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト オニオンスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、食塩、ナツメグ、パン粉、牛乳、卵、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、ベーコン、食塩、油 たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 栗ケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳 グラニュー糖、無塩バター、くりの甘露煮
9	23	水 ごはん かれいの照り焼き 和風ポテトサラダ 大根と人参のみそ汁	米 かれい、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 じゃがいも、たまねぎ、ツナ缶、めんつゆ、酢、食塩、マヨドレ だいごん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ	お茶 麦茶 中華風おかわおにぎり 米、もち米、焼き豚、にんじん、砂糖 酒、食塩、しょうゆ
10	24	木 マーボー豆腐丼 ナムル たまごスープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、赤みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ほうれんそう、もやし、ハム、ごま油、中華だしの素、砂糖、しょうゆ 卵、ねぎ、水、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 フライドアップルパイ りんご、グラニュー糖、春巻きの皮、油
11	25	金 牛肉とごぼうの混ぜご飯 鶏肉の塩焼き ほうれん草のおかか和え お麩のすまし汁	米、牛肉、ごぼう、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素 鶏もも肉、食塩 ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、かつお節 焼ふ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 さつまいもケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター グラニュー糖、卵、牛乳、さつまいも
12	26	土 牛丼 大根の煮物 わかめのみそ汁	米、牛肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし汁 だいごん、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩 カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	お茶 麦茶 フルーツポンチ もも缶、みかん缶
	28	月 ロールパン クリームシチュー フロッコリーのマヨ和え	ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、水、小麦粉、有塩バター 牛乳、洋風だしの素、食塩 フロッコリー、食塩、マヨドレ	お茶 麦茶 昆布おにぎり 米、塩こんぶ

※延長おやつは、星食べよ・ほたほた焼きを提供します。