



10月予定献立表



| 日 | 曜日 | 主 食 牛 乳 | 副 食 |
|----|----|------------------|--|
| 2 | 月 | ごはん 牛 乳 | いかのかりん揚げ みそけんちん汁 小松菜のオイスターソース炒め 手作りふりかけ |
| 3 | 火 | ごはん 牛 乳 | 赤魚の立田揚げ 白菜鍋 切干大根の炒め煮 アップルシャーベット |
| 4 | 水 | 食パン 牛 乳 | コーンエッグ 秋のミネストローネ フルーツあえ ヨーグルト |
| 5 | 木 | 赤米ごはん 牛 乳 | ふくらぎの生姜焼き かたかご煮 ほうれん草のお浸し りんご 万葉献立 |
| 6 | 金 | コッペパン 牛 乳 | ガーリックチキン パンプキンスープ カラフルサラダ ブルーベリーゼリー 目の愛護デー献立 |
| 10 | 火 | ごはん 牛 乳 | 揚げ出し豆腐のごまだれ 豚汁 かぶの色とり |
| 11 | 水 | 米粉入りパン 牛 乳 | 白身魚のフライ ビーフンスープ コーンポテト みかん |
| 12 | 木 | ごはん 牛 乳 | 鯖の豆板醤焼き 厚揚げと野菜の煮物 青梗菜の炒め物 |
| 13 | 金 | セルフサンド 牛 乳 | 野菜サラダ とうもろこしのスープ スライスチーズ |
| 16 | 月 | ごはん 牛 乳 | えびシューマイ 韓国風肉じゃが 拌三絲 ピーチシャーベット |
| 17 | 火 | ごはん 牛 乳 | ハンバーグのきのこあんかけ 玉ねぎと人参のみそ汁 きゃべつの昆布漬け 味付小魚 |
| 18 | 水 | 1/2コッペパン 牛 乳 | なっばコロッケ ソフト麺のミートソースかけ かぶの柚子サラダ |
| 19 | 木 | ごはん 牛 乳 | 高岡元気ビビンバ丼 わかめスープ 豆乳プリン たかおか食19井献立 |
| 20 | 金 | ごはん 牛 乳 | ししゃものフライ すき焼き煮 はりはりあえ |
| 21 | 土 | おにぎり オレンジジュース | 肉団子のたれづけ 焼きポテト きゅうりのナムル ビーフンソーテー プチトマト ♪はっぴょうかい♪ |
| 24 | 火 | ハヤシライス 牛 乳 | 卵のベーコン巻き ひじきサラダ ぶどうゼリー |
| 25 | 水 | 揚げパン 牛 乳 | 荒挽きウインナー 卵スープ ブロッコリーサラダ |
| 26 | 木 | ごはん 牛 乳 | 豚肉と大豆の味噌がらめ 五目ラーメン きゃべつのしそあえ 干しプルーン 地場産品献立 |
| 27 | 金 | コッペパン 牛 乳 | 豚肉のりんごソース煮 ハロウィンおばけスープ ポイル野菜 かぼちゃプリン ハロウィン献立 |
| 30 | 月 | ごはん 牛 乳 | げんげの唐揚げ 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のごまみそ メロンゼリー 郷土食献立 |
| 31 | 火 | ごはん 牛 乳 | 鮭のマヨネーズ焼き もずくのみそ汁 にんじんしりしり 青りんごゼリー |

10月の平均栄養摂取量

エネルギー: 651kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 20.9g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)



※都合により献立を変更することがあります。