

令和5年10月分

日	曜日	献立名	写真
2	月	ごはん 牛乳 開きさんまの塩焼き 切干大根の煮物 たまねぎのすまし汁	
3	火	【食物せんい献立】 ごはん 牛乳 豚肉のから揚げねぎだれがけ 大根の甘酢あえ 鶏じゃが	
4	水	ごはん 牛乳 タッカルビ チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ	
5	木	ごはん 牛乳 いわしのごまだれかけ ごぼうのしぐれ煮 五目みそ汁	
6	金	ナン 牛乳 かぼちゃのから揚げ キャベツのサラダ まめまめキーマカレー	

10	火	<p>【目によい献立】 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー</p>	
11	水	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 白菜のゆかりあえ 豚汁</p>	
12	木	<p>ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ 小松菜のあえもの 厚揚げと野菜の煮物</p>	
13	金	<p>【青花献立】 ごはん 牛乳 さつまいもの米粉青花天ぷら 豚肉とキャベツの炒めもの 米粉麺入りすまし汁</p>	
16	月	<p>【世界食料デー献立】 ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ 味つけきゅうり いもだんご汁</p>	
17	火	<p>ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き れんこんのきんぴら とうがんのみそ汁 スイートポテト</p>	

18	水	<p>【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 いかのガーリック焼き キャベツとささみの和え物 高野豆腐の煮物</p>	
19	木	<p>【食育の日／地場産物・郷土料理献立】 発芽玄米ごはん 牛乳 大豆のかき揚げ 水菜と大根のあえもの かしわのじゅんじゅん</p>	
20	金	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 白菜とみぶ菜の昆布あえ 沢煮わん</p>	
23	月	<p>ごはん 牛乳 ぶたどんの具 のりしおポテト かきたま汁</p>	
24	火	<p>ごはん 牛乳 焼きほっけ もやしときゅうりのごま酢あえ がんもどきと野菜の煮物</p>	
25	水	<p>ごはん 牛乳 ハンバーグおろしかけ はくさいのおかかあえ きのこのみそ汁</p>	

26	木	<p>【減塩献立】 ごはん 牛乳 中華ポテト 春雨とチンゲン菜の中華和え マーボー豆腐</p>	
27	金	<p>ごはん 牛乳 焼きとり ほうれん草のおひたし 牛肉とじゃがいものうま煮</p>	
30	月	<p>ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 プリン</p>	
31	火	<p>ごはん ココア牛乳 チキンの香草焼き ごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ</p>	