

# 令和6年10月分

日	曜日	献立名	写真
1	火	ごはん 牛乳 厚揚げの田楽 豚肉と野菜の炒め物 水菜とわかめのすまし汁	
2	水	<b>【減塩献立】</b> ごはん 牛乳 たらのアーモンドからめ 小松菜とえのきたけのお浸し 里芋のそぼろ煮	
3	木	ごはん 牛乳 豚肉の鉄板焼き もやしとほうれん草のあえ物 じゃがいもと厚揚げの煮物	
4	金	ナン 牛乳 スウィートかぼちゃ 大根サラダ キーマカレー	
7	月	<b>【食物せんい献立】</b> ごはん 牛乳 豚丼の具 のりしおポテト 白菜のみそ汁	

8	火	<p>【かみかみ献立】          ごはん 飲むヨーグルト          いかのガーリック焼き          きんぴらごぼう          高野豆腐と里芋の煮物          りんご</p>	
9	水	<p>ごはん 牛乳          鶏肉のから揚げ          切干大根の煮物          すまし汁</p>	
10	木	<p>【目によい献立】          ごはん 牛乳          さけのハーブ焼き          ポテトサラダ          かぼちゃのポタージュ</p>	
11	金	<p>ごはん ココア牛乳          ししゃものから揚げ          大根と人参の甘酢あえ          けんちん汁</p>	
15	火	<p>ごはん 牛乳          ホキのレモンソースかけ          キャベツとツナのサラダ          ポークシチュー</p>	
16	水	<p>ごはん 牛乳          焼きとり風          小松菜と白菜のおかかあえ          厚揚げと野菜のみそ煮</p>	

17	木	<p>【食育の日、地場産物・郷土料理・青花献立】</p> <p>ごはん 牛乳 ちくわの米粉青花天ぷら 豚肉と赤こんにゃくのしぐれ煮 打ち豆汁</p>	
18	金	<p>ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き チンゲン菜のごまあえ 肉じゃが</p>	
21	月	<p>ごはん 牛乳 ホキの香味揚げ きゅうりともやし中華あえ 白菜入りマーボー豆腐</p>	
22	火	<p>ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 小松菜ともやしのごまあえ さつまいものみそ汁</p>	
23	水	<p>麦入りごはん 牛乳 とりそぼろ丼の具 揚げさといも 米粉麺入りすまし汁</p>	
24	木	<p>ごはん 牛乳 あじのねぎだれかけ ほうれん草とえのきのあえもの 筑前煮</p>	

25	金	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	
28	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのごま酢あえ じゃがいものみそ汁	
29	火	ごはん 牛乳 鶏のさっぱり煮 さつまいもの米粉天ぷら 沢煮わん	
30	水	ごはん 牛乳 さんまのオリーブ焼き ミートポテト コンソメスープ	