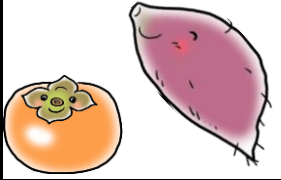




# こんげつ よていこんだてひょう 今月の予定献立表

| 月                                                                                                                                                                  |    | 火                                                                     |    | 水                                                                      |    | 木                                                                 |    | 金                                                                         |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------|----|
| あき ふか がつ<br>秋も深まる10月<br>おいしいものがたくさんできる収穫の秋で<br>すね。給食でも秋の味覚をたっぷり使いた<br>いと思います。<br> |    |                                                                       |    | とみん ひ<br>都民の日                                                          |    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ごはん<br>ぎせい豆腐<br>あおな 青菜のえのき和え<br>じゃが芋のみそ汁          |    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>にく うどん<br>じゃが芋の揚げ煮<br>ちくさ あ 千草和え<br>くだもの(柿)               |    |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                                                                                       | 6  | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                          | 7  | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                           | 8  | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                      | 9  | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                              | 10 |
| あき かお<br>秋の香りごはん<br>とり たつたあ<br>鶏の竜田揚げ<br>おろしソース<br>やさしい汁                                                                                                           |    | こくせん こむぎ<br>国産小麦のパターロール<br>かぼちゃとほうれん草<br>の卵焼き<br>マカロニサラダ<br>かぶのトマトスープ |    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ごはん<br>さけ 鮭のねぎみそ焼き<br>む しさつま芋<br>やさい 野菜のごま酢和え<br>けんちん汁 |    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ごはん<br>マーボーなす<br>はるさめ 春雨サラダ<br>にらたま汁              |    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ポークカレーライス<br>てつく ふくじんづ<br>手作り福神漬け<br>ツナサラダ<br>カルピスゼリー     |    |
|                                                                                                                                                                    | 13 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                          | 14 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                           | 15 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                      | 16 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                              | 17 |
| スポーツの日<br>                                                                       |    | ごはん<br>とりにく 鶏肉のつくね焼き<br>おひたし<br>ごもく 五目きんぴら<br>なすのみそ汁                  |    | ごはん<br>さばのあげ浸し<br>あおな あがらあ 青菜と油揚げのごま炒め<br>だいこん 大根のみそ汁                  |    | こくせん こむぎ<br>国産小麦のコッペパン<br>ソース焼きそば<br>たまご 卵たっぷりポトサラダ<br>たっぷり野菜のスープ |    | さつま芋ごはん<br>とりにく て 鶏肉の照り焼き<br>ごぼうの甘辛煮<br>やさい 野菜のしらす和え<br>とうふ あおな 豆腐と青菜のみそ汁 |    |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                                                                                       | 20 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                          | 21 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                           | 22 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                      | 23 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                              | 24 |
| ごはん<br>タンドリーチキン<br>フライドポテト<br>あおな 青菜のしらす和え<br>きのこ汁                                                                                                                 |    | てつく<br>手作りチャーシュー<br>のチャーハン<br>なすの中華和え<br>はるさめ 春雨スープ<br>くだもの(梨)        |    | ごはん<br>とり 鶏のから揚げ<br>おひたし<br>マセドアンサラダ<br>だいこん 大根のみそ汁                    |    | ごはん<br>さかな 魚のパナソテー<br>フレッシュトマトソース<br>きのこサラダ<br>やさしい汁              |    | やさい<br>野菜たっぷり<br>みそラーメン<br>のり塩ポテト<br>くだもの(りんご)                            |    |
|                                                                                                                                                                    | 27 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                          | 28 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                           | 29 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                      | 30 | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                              | 31 |
| 振り替え休業日<br>                                                                      |    | ごはん<br>とりにく こうみ 鶏肉の香味しょうゆ焼き<br>こ 粉ふき芋<br>なすの揚げ浸し<br>とん汁               |    | クッパ<br>チャプチェ<br>ナムル                                                    |    | こくせん こむぎ<br>国産小麦のコッペパン<br>こめ 米粉の加タードクリーム<br>ポトフ<br>かぼちゃサラダ        |    | ごはん<br>さばのみそ煮<br>だいこん す あ 大根のごま酢和え<br>すまし汁                                |    |