

2021年10月給食献立表

秋

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	金	十六穀米 鶏肉の醤油焼きと添え野菜 南瓜の煮物 なめこのすまし汁	鶏肉	米 十六穀米	ブロッコリー 南瓜 いんげん なめこ 人参 椎茸 葱
2	土	運動会			
4	月	牛丼 わかめの酢の物 大根の味噌汁 果物	牛肉 卵 わかめ	米	玉葱 人参 葱 胡瓜 人参 大根 玉葱 ほうれん草 りんご
5	火	十六穀米 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 三色盛り ほうれん草のすまし汁	鶏肉 ハム	十六穀米 米 春雨	キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参
6	水	ご飯 ブリの照り焼きと梅和え じゃが芋の煮物 えのきの味噌汁	ぶり ミンチ	米 じゃが芋	梅 小松菜 いんげん えのき 人参 玉葱 葱
7	木	焼きそば 洋風卵焼き ワンタンスープ	豚肉 卵 ミンチ	中華麺 ワンタン	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 もやし 人参 ニラ
8	金	十六穀米 鯖の塩焼きと胡麻和え 金平 南瓜の味噌汁	鯖	米 十六穀米 胡麻 蒟蒻	ブロッコリー いんげん 人参 牛蒡 玉葱 ほうれん草 南瓜
9	土	ウインナー	ウインナー	パン	
3~5歳はお弁当です。					
11	月	塩ラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 なたと ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 もやし 葱 玉葱 コーン りんご
12	火	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 パンキンボール もやしのスープ	鮭	米 そうめん	キャベツ 南瓜 もやし 人参 玉葱 小松菜
13	水	十六穀米 肉じゃが ししゃもの塩焼きと添え野菜 玉葱の味噌汁	豚肉 ししゃも	米 十六穀米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース コーン 玉葱 人参 ほうれん草
14	木	ご飯 筑前煮 肉団子と添え野菜 卵スープ	鶏肉 ミンチ 卵	米 蒟蒻	大根 人参 蓮根 牛蒡 いんげん 玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 葱
15	金	十六穀米 カレイの照り焼きとおかか和え いんげんの胡麻和え 小松菜のすまし汁	かれい おかか ちくわ	米 十六穀米 胡麻	ほうれん草 いんげん 人参 小松菜 人参 えのき
16	土	ビーフコロッケパン	牛豚ミンチ	じゃが芋 パン	
3~5歳はお弁当です。					
18	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	牛肉 ハム	じゃが芋 米 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ

中国地方の郷土料理

秋

秋

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
19	火	ビビンバ丼 棒棒鶏 青梗菜のスープ	ミンチ ささ身	米 胡麻	ほうれん草 大根 人参 胡瓜 人参 青梗菜 玉葱 人参
20	水	十六穀米 カレイのマヨネーズ焼きと添え野菜 中華風サラダ えのきのすまし汁	かれい ハム	米 十六穀米 春雨	コーン キャベツ 胡瓜 えのき 人参 小松菜
21	木	ご飯 チンジャオロース 餃子と添え野菜 ほうれん草のスープ	豚肉 ミンチ	米 餃子の皮	ピーマン 筍 人参 玉葱 ニラ ブロッコリー ほうれん草 玉葱 人参
22	金	ご飯 トンカツと添え野菜 じゃこの和え物 わかめの味噌汁	豚肉 じゃこ	米	キャベツ ほうれん草 人参 わかめ 玉葱 人参 小松菜
23	土	お弁当の日 (給食はありません)			
25	月	鮭の散らし寿司 ちくわの煮物 麩のすまし汁 果物	鮭 卵 ちくわ	米 麩	海苔 きゅうり 大根 人参 いんげん 人参 小松菜 ぶどう
26	火	ミートスパゲッティ ポテトサラダ わかめスープ	牛豚ミンチ ハム	スパゲッティ じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース コーン 胡瓜 わかめ 玉葱 人参
27	水	ご飯 鯖のいり焼きと添え野菜 大根サラダ 豆腐のすまし汁	鯖 じゃこ 豆腐	米	ブロッコリー 大根 胡瓜 えのき 人参 小松菜
28	木	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え なめこの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	葱 キャベツ ほうれん草 人参 なめこ 玉葱 人参 ほうれん草
29	金	クロワッサン 鱈のムニエルと添え野菜 グラタン ナスのスープ	タラ ベーコン チーズ	クロワッサン じゃが芋	ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム ナス 玉葱 人参
30	土	お弁当の日 (給食はありません)			

今月の見本はゆり組さんです。どうぞご覧ください。