

10月献立表

令和3年 9月27日

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (金)	むぎごはん・牛乳 とりにくのさっぱりに ごまじゃこあえ やまさとじる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・さとう・しょうゆ・す・あぶら・たまご・もやし・ にんじん・きゅうり・しらすぼし・しろごま・さといも・えのき・しめじ・たまねぎ・あぶ らあげ・ねぎ・にぼし・みそ  	菓子類 カルシウ ムおかき	りんごゼリー せんべい
2 (土)	ロールパン・牛乳 ハンバーグ ゆでやさい ポパイスープ	ロールパン・ぎゅうにゅう・ぶたミンチ・ぎゅうミンチ・たまねぎ・パンこ・かた くりこ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・さとう・あかワイン・ キャベツ・にんじん・ほうれんそう・とうふ・ベーコン・しょうゆ・とりがら 	菓子類 クッキー	ミニメロンパン
4 (月)	むぎごはん・牛乳 はっぼうさい とうふとわかめのスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたばらにく・むきえび・はくさい・たまねぎ・にん じん・たけのこ・ほししいたけ・ねぎ・ごまあぶら・さとう・しょうゆ・とりが ら・かたくりこ・とうふ・わかめ・もやし	菓子類 クラッカー	だいがくいも
5 (火)	むぎごはん・牛乳 なごやふうチキンカツ ゆでやさい すましじる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・ さとう・みりん・あかみそ・すりごま・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまね ぎ・かまぼこ・えのき・ねぎ・しょうゆ・にぼし    	菓子類 せんべい	ジョア おかき
6 (水)	ロールパン・牛乳 チリコンカン とりささみとブロッコ リーのサラダ	ロールパン・ぎゅうにゅう・ぶたミンチ・ぎゅうミンチ・ウインナー・しろいんげ んまめ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ダイストマト・あぶ ら・トマトピューレ・チリソース・あかワイン・ささみ・ブロッコリー・さとう・ しょうゆ・す	ほねぶと チーズ	ごまじゃこ おにぎり べったらづけ
7 (木)	ひじきごはん・牛乳 さばのしょうがに ころころきゅうり キャベツのみそしる	こめ・ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく・にんじん・あぶらあげ・ほししいたけ・ あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・さば・しょうが・きゅうり・にんに く・ごまあぶら・す・キャベツ・たまねぎ・えのき・ねぎ・みそ・にぼし  	菓子類 ビスケット	りんごとさつま いものケーキ 
8 (金)	むぎごはん・牛乳 とりのしおこうじやき せんぎりだいこんサラダ きのごスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・しおこうじ・せんぎりだいこん・にん じん・きゅうり・コーン・ロースハム・マヨネーズ・す・しょうゆ・さとう・かま ぼこ・しめじ・えのき・わかめ・ねぎ・にぼし	カルシウ ムヨーグ ルト	フルーツポンチ
9 (土)	むぎごはん・牛乳 ぶたにくとはるさめの いために だいこんのみそしる くだもの（みかん）	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたももにく・りよくとうはるさめ・たまねぎ・あか ピーマン・ニラ・なましいたけ・しょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・か たくりこ・だいこん・わかめ・あぶらあげ・みそ・にぼし・みかん   	菓子類 せんべい	てづくり カップケーキ
11 (月)	むぎごはん・牛乳 さかなのカレームニエル おかかサラダ けんちんじる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さけ・カレーこ・こむぎこ・バター・あぶら・ きゅうり・にんじん・かつおぶし・しょうゆ・マヨネーズ・はくさい・ね ぎ・なましいたけ・ごぼう・さといも・みりん・にぼし  	菓子類 カルシウ ムおかき	くろぼうカル シウム ジュース
12 (火)	むぎごはん・牛乳 がね やさいサラダ てづくりにくだんごスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・かぼちゃ・さつまいも・ごぼう・にんじん・たまね ぎ・ニラ・しょうゆ・こむぎこ・たまご・あぶら・トマト・きゅうり・レタス・さ とう・す・とりミンチ・おろししょうが・かたくりこ・はくさい・ほししいたけ・ ねぎ・にぼし・さけ 	バナナ 	いちごババロア
13 (水)	ロールパン・牛乳 とりにくのトマトに きのこのソテー ブルーベリーヨーグルト （目の愛護デー） 	ロールパン・ぎゅうにゅう・とりももにく・ダイストマト・たまねぎ・にんじん・ ブロッコリー・あぶら・にんにく・さとう・あかワイン・ケチャップ・しょうゆ・ ウインナー・キャベツ・ほうれんそう・しめじ・えのき・コーン・ヨーグルト・ブ ルーベリージャム・ももかん・みかんかん・パインかん	菓子類 クラッカー	パインケーキ
14 (木)	ぎっごくごはん・牛乳 あきやさいののもの こまつなのみそしる	こめ・じゅうにこくまい・さけ・ぎゅうにゅう・とりにく・あつあげ・さといも・ にんじん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・ みりん・こまつな・あぶらあげ・しめじ・たまねぎ・みそ・にぼし	菓子類 サブレ	アメリカン ドッグ
15 (金)	むぎごはん・牛乳 ホイコーロー たまごスープ くだもの（なし）	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたももにく・にんじん・キャベツ・ピーマン・あか みそ・しょうゆ・さとう・さけ・かたくりこ・あぶら・にんにく・しょうが・たま ご・わかめ・みつば・にぼし・なし 	ほねぶと チーズ	ごまじゃこ トースト

16 (土)	むぎごはん・牛乳 ポークしゅうまい もやしのすじょうゆあえ ちゅうかスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまねぎ・しょうが・こむぎこ・もやし・ にんじん・しょうゆ・す・さとう・ニラ・えのき・ごまあぶら・とりがら 	菓子類 あられ	まるポーロ せんべい
18 (月)	むぎごはん・牛乳 とりにくのマーマレードに ブロッコリーとコーンの あえもの やさいスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・マーマレードジャム・しろワイン・ しょうゆ・ブロッコリー・コーン・にんじん・さとう・すりごま・わか め・えのき・たまねぎ・ねぎ・みりん・とりがら	ヨーグルト	アップル ゼリー
19 (火)	さつまいもごはん・牛乳 あきじゃけのしおやき ほうれんそうのサラダ とうふのみそしる	こめ・さけ・さつまいも・くろごま・ぎゅうにゅう・さけ・ほうれんそう・ きゅうり・にんじん・ロースハム・マヨネーズ・とうふ・しめじ・わかめ・ かいわれだいこん・みそ・にぼし	菓子類 ビスケット	みかん カルシウム おかき
20 (水)	ロールパン・牛乳 ちゃんぽん だいずとこごかなのあげに くだもの(りんご)	ロールパン・ぎゅうにゅう・ちゅうかめん・ぶたももにく・むきえび・キャベツ・ にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・もやし・ねぎ・ごまあぶら・しょうゆ・とり がら・さつまいも・だいずみずに・かたくりこ・かえり・あぶら・さとう・くろご ま・りんご	菓子類 せんべい	たこやきふう
21 (木)	むぎごはん・牛乳 とりにくのごまみそやき ゆでやさい・プチトマト かにかまのすましじる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・さとう・みそ・みりん・さけ・ すりごま・しろごま・キャベツ・にんじん・プチトマト・かにかまぼこ・わ かめ・たまねぎ・みつば・しょうゆ	菓子類 あられ	いもショコラ
22 (金)	むぎごはん・牛乳 しろみぎかなの ケチャップあえ はるさめサラダ だいこんとあぶらあげ のみそしる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・しろみぎかな・しょうゆ・さけ・おろししょうが・お ろしにんにく・かたくりこ・あぶら・ケチャップ・ウスターソース・さとう・みり ん・りよくとうはるさめ・きゅうり・もやし・あかピーマン・ツナ・す・しろご ま・ごまあぶら・だいこん・あぶらあげ・とうふ・えのき・こまつな・にぼし・み そ 	菓子類 サブレ	バナナ マフィン
23 (土)	まめタコライス・牛乳 コーンスープ くだもの(オレンジ)	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・だいずみずに・あいびきに・せんぎりだいこん・に んじん・たまねぎ・にんにく・みそ・さけ・みりん・ケチャップ・しょうゆ・ごま あぶら・レタス・トマト・コーン・クリームコーン・パセリ・とりがら・オレンジ	菓子類 クラッ カー	ビスケット ゼリー
25 (月)	むぎごはん・牛乳 さばのみそに だいこんサラダ えのきのスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さば・みそ・さけ・さとう・みりん・しょうが・だい こん・ツナ・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しょうゆ・わかめ・えのき・たま ねぎ・ねぎ・にぼし	菓子類 カルシウム おかき	ふかしいも 
26 (火)	むぎごはん・牛乳 てづくりエビフライ (タルタルソース) そえやさい ぐだくさんみそしる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・エビ・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・パセリ・ たまねぎ・マヨネーズ・さとう・レモンかじゅう・ブロッコリー・プチトマト・こ まつな・にんじん・とうふ・あぶらあげ・しめじ・みそ・にぼし 	ほねぶと チーズ	かき せんべい 
27 (水)	しょくパン・牛乳 あきやさいのシチュー サクサクサラダ いちごジャム	しょくパン・ぎゅうにゅう・とりにく・さつまいも・さといも・にんじん・たまね ぎ・しめじ・パセリ・あぶら・とりがら・こむぎこ・バター・ぎゅうにゅう・しろ ワイン・なまクリーム・チーズ・レタス・きゅうり・ロースハム・たまご・す・ しょうゆ・しろごま・りんご・コーンフレーク・いちごジャム	菓子類 あられ	おかかチーズ おにぎり
28 (木)	むぎごはん・牛乳 とりにくとやさいの ちゅうかいため はるさめスープ	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・むきえび・かまぼこ・キャベツ・たけのこ みずに・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・あぶら・おろししょうが・おろしに んにく・さとう・しょうゆ・オイスターソース・さけ・かたくりこ・はるさめ・と うふ・ねぎ・にぼし・ごまあぶら	菓子類 せんべい	フルーツ ヨーグルト
29 (金)	むぎごはん・牛乳 とりにくのオープンや きねぎソースかけ ゆでやさい ごもくじる	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・かたくりこ・しらねぎ・しょうが・ごまあ ぶら・しょうゆ・す・さとう・キャベツ・にんじん・はくさい・さといも・ごぼ う・ほししいたけ・あぶらあげ・ニラ・にぼし 	バナナ 	パンプキン マフィン
30 (土)	わかめおにぎり・牛乳 にくうどん キャベツのあえもの	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう・うどん・ぎゅうももにく・さと う・しょうゆ・さけ・にんじん・なまししいたけ・ねぎ・みりん・にぼし・ キャベツ・きゅうり・しおこんぶ	菓子類 おかき	ミニパン