

10月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
2 ごはん もずくのみそ汁 てり焼肉団子 切干大根のベーコン煮 牛乳	3 きのこうどん かんぱちのカツ お米でスイートポテト 牛乳	4 ポークカレー チーズサラダ 十五夜デザート 牛乳	5 ごはん みそ汁 さんま生姜煮 肉じゃが 牛乳	6 卵パン クラムチャウダー クリスピーチキン コールスローサラダ 牛乳
9 	10 五目塩ラーメン 大焼売 ブルーベリーゼリー 牛乳	11 ごはん みそおでん いわしの梅煮 沖縄産スライスパイナップル 牛乳	12 ごはん(やさしいいろいろふりかけ) みそ汁 たまごやき 生揚げのオイスター炒め 牛乳	13 クリームパン ひよこ豆入ミネストローネ 豚肉コロケ ツナサラダ 牛乳
16 ごはん(味付のり) みそ汁 さばのみそ煮 大根のべっこう煮 牛乳	17 カレーうどん かしわ天 お茶プリン 牛乳	18 枝豆入そぼろ丼 豆腐のすまし汁 みそサラダ 牛乳	19 栗ごはん どさんこ汁 羅臼産鮭フライ ほうれん草の白ごまあえ 牛乳	20 黒糖パン リーキのクリーム煮 白玉餅入フルーツポンチ サキサキチーズ 牛乳
23 ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 海藻ともやしの香味塩サラダ 牛乳	24 みそラーメン ひとくち焼いも ゆずゼリー 牛乳	25 ごはん 水ぎょうぎスープ メンチカツ チンジャオロース 牛乳	26 ほたてカレー 三種果実のまぜまぜゼリー 牛乳	27 ミルクパン(黒豆きなこジャム) ポトフ オムレツ 野菜サラダ 牛乳
30 ごはん 中華スープ マーボー豆腐 切干大根サラダ 牛乳	31 和風スパゲティ かぼちゃ型ハンバーグ りんご 牛乳			

※赤字は、一部幕別産の食材を使用しています(今月の幕別産は、玉ねぎ・長ねぎ・キャベツ・白菜・人参・レタス・じゃがいもです。)