

10月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
		1 さつまいもごはん すまし汁 とりのから揚げ 十五夜ゼリー ジョア	2 ミルクパン ウインナースープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	3 ひじきごはん 厚揚げのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳
6 ごはん・ひじきのり えのきのみそ汁 いわしの梅煮 ちくわのいそ和え 牛乳	7 しょうゆラーメン コーンフライ ぶどうゼリー 牛乳	8 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご 海そうサラダ 牛乳	9 バターパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 ヨーグルト 牛乳	10 親子丼 もずくのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳
13 スポーツの日	14 あんかけ焼きそば もやしのナムル 牛乳	15 ごはん 長いものみそ汁 さばのみぞれ煮 キムチ風味サラダ 牛乳	16 ホットドッグ (コッペパン・ウインナー・ケチャップ) コーンスープ マッシュポテト 牛乳	17 チキンカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳
20 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい もやしの塩中華サラダ 牛乳	21 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	22 ごはん マーボージャが 春雨サラダ 牛乳	23 あずきパン ミネストローネ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 牛乳	24 ごはん・オニオンスープ 忠類和牛のハンバーグ コーンサラダ イタガキベーカリーのチョコマドレーヌ 牛乳
27 ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 こんにゃくきんぴら 牛乳	28 わかめうどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	29 ごはん 豚汁 厚焼きたまご 切り干し大根の和え物 牛乳	30 まるブランパン パンプキンシチュー チキンナゲット コールスローサラダ 牛乳	31 五目ごはん しめじのみそ汁 焼き春巻き 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、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、長いも、牛肉です。)