

10月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
		1 牛乳 みそ汁 豚じゃが ごまじゃこサラダ	2 牛乳 どんどんそぼろ丼 (ごはん) 実だくさん汁 みたらしだんご	3 牛乳 食パン チョコ大豆クリーム コーンスープ チキンナゲット ウインナーのケチャップ炒め
				
6 牛乳 ごはん けんちん汁 豚肉とえのきたけのしぐれ煮 昆布あえ	7 牛乳 あんかけ焼きそば (焼きそば) はるさめサラダ	8 牛乳 ごはん みそ汁 いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮	9 牛乳 アスリートチキンカレー (麦入りごはん) ドレッシングサラダ	10 牛乳 チョコチップパン ポトフ チキンのトマト煮 ブルーベリーゼリーあえ
				
13 スポーツの日	14 牛乳 しょうゆラーメン (ラーメン) きなこポテトもち	15 牛乳 ごはん 豚ごぼう炒め なめたけあえ	16 牛乳 ごはん 豆腐の中華スープ シューマイ ツナチャブチェ	17 牛乳 ブランパン ポークシチュー ケチャップ肉だんご チーズサラダ
				
20 牛乳 ごはん みそ汁 からあげ 和風マカロニサラダ	21 牛乳 クリームスパゲティ (スパゲティ) フルーツカクテル	22 牛乳 幕別ごぼうごはん リーキとかぼちゃだんご汁 白菜サラダ <small>イタガキベーカーリーのチョコマドレーヌ</small>	23 牛乳 ビビンバ丼 (ごはん) はるさめスープ 焼きぎょうざ	24 牛乳 横切りコッペパン トマトスープ かにクリームコロッケ (卓上ソース) キャベツサラダ
				
27 牛乳 青菜ごはん みそ汁 かぼちゃひき肉フライ おひたし	28 牛乳 カレーうどん (うどん) ハッシュポテト 元気ヨーグルト	29 牛乳 ごはん しょうゆワタンスープ 麻婆豆腐 もやしナムル	30 牛乳 ごはん さつま汁 さばのみそ煮 マヨきんぴら	31 牛乳 黒糖パン パンプキンポタージュ ハロウィンハンバーグソースかけ レタスサラダ
				

※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、じゃがいも・ごぼう、キャベツ、レタス、玉ねぎ、人参、リーキ、白菜、大根、長ねぎです。)