

令和7年度

がつ

こんだて

10月の献立

今月の行事食は、6日(月)の**十五夜**、10日(金)の**目の愛護デー**にちなんだ献立です。また、31日(金)は、小泉八雲が幼少期を過ごした**アイルランド**にちなんだ料理が登場します。お楽しみに♪

日	こんだて 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 小松菜とチーズのじゃこあえ 秋野菜のみそ汁	さんま あぶら 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ のり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん 大根	金芽米ごはん さつまいも さとう	
2 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 三色あえ 沢煮椀	とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん きぬさや	たまねぎ もやし こんにゃく しいたけ	金芽米ごはん かたくりこ こむぎ 小麦粉 さとう	あぶら ごま
3 (金)	エビカツバーガー 丸パン エビカツ ボイル野菜 牛乳 キャロットスープ	エビ たら	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン マッシュルーム	パン かたくりこ パン粉 小麦粉 じゃがいも	あぶら
6 (月)	<お月見献立> 栗ときのこの炊き込みごはん 牛乳 赤魚フライ ゆかりあえ もみじ麩のすまし汁 月見団子	あかうお 赤魚 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あか 赤じそ ねぎ	ぶなしめじ まいたけ もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	金芽米ごはん 栗 パン粉 こむぎ 小麦粉 かたくりこ さとう もち粉 上新粉	あぶら
7 (火)	金芽米ごはん 牛乳 牛肉のピリ辛炒め 切り干し大根のナムル ワンドンスープ	ぎゅうにく 牛肉 ふたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草 にら	にんにく 大根 れんこん たまねぎ きくらげ キャベツ こんにゃく	金芽米ごはん 小麦粉 さとう かたくりこ	あぶら ごま
8 (水)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの生妻煮 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁	いわし とうふ 豆腐 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり しいたけ ごぼう	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
9 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ おかかあえ つくねのみそ汁	とりにく 鶏肉 とりにく こうみ あ かつお節 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	みずな 水菜 にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし えのきたけ こんにゃく	金芽米ごはん さとう かたくりこ	あぶら
10 (金)	<目の愛護デー献立> パン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のサラダ あさりのスープ	あさり 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	かぼちゃ こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん 大根 ぶなしめじ とうもろこし ブルーベリー	パン さとう パン粉 なつとう こむぎ 小麦粉	マヨネーズ あぶら
14 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩糀焼き 昆布サラダ ゆばのすまし汁	さば とりにく 鶏肉 こんぶ 昆布 みそ ゆば	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布	ブロッコリー にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん さとう	あぶら
15 (水)	ビーフカレー 牛乳 大豆のメンチカツ かわりあえ	とりにく 牛肉 とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あお 青じそ	にんにく キャベツ たまねぎ 大根 きゅうり なす れんこん なたまめ りんご	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら
16 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香り揚げ 磯香あえ 厚揚げのみそ汁	あじ あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく しいたけ もやし	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 さとう かたくりこ	あぶら

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★厚揚げ ★油揚げ
★水菜 ★こまつな ★しいたけ ★たけのこ



日	こんだて 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 しよくひん (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
17 (金)	金芽米ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ スパゲッティサラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	金芽米ごはん さとう じゃがいも スパゲッティ	マヨネーズ
20 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのみりん焼き 大根のごまマヨあえ 豚汁	さわら とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	れんこん 大根 たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし	金芽米ごはん さとう	ごま マヨネーズ
21 (火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 五目あえ けんちん汁	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし ごぼう えのきたけ しいたけ こんにゃく	金芽米ごはん さとう こむぎ 小麦粉 かたくりこ	あぶら
22 (水)	もずく丼 金芽米ごはん もずく丼の具 牛乳 里芋コロッケ おからサラダ	ふたにく 豚肉 ふた 豚レバー おから ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり しいたけ とうもろこし	金芽米ごはん じゃがいも 里芋 パン粉 さとう	あぶら マヨネーズ
23 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース炒め 小松菜の中華あえ 水餃子のスープ	ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	チンゲン菜 こまつな にんじん	だいこん 大根 キャベツ にんにく たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ もやし	金芽米ごはん さとう 小麦粉 かたくりこ	あぶら ごま
24 (金)	黒糖パン 牛乳 さけのレモンバジル焼き 水菜のサラダ さつまいものクリームスープ	さけ	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 バジル にんじん あお 青じそ パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ レモン	パン くろ 黒砂糖 さつまいも	
27 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ きんぴられんこん のっぺい汁	いわし ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 あおさ	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ れんこん しいたけ	金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎ 小麦粉 かたくりこ	あぶら ごま
28 (火)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田のおろし煮 納豆サラダ じゃこ入りみそ汁	とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ なつとう 納豆 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん 大根 ごぼう	金芽米ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ
29 (水)	麻婆丼 金芽米ごはん 麻婆豆腐 牛乳 蒸しシューマイ(2個) パンサンスー	ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく しいたけ	金芽米ごはん かたくりこ こむぎ 小麦粉 さとう 春雨	あぶら
30 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 甘酢あえ なめこのみそ汁 りんごタルト	とりにく 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ とうろけ 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし 大根 なめこ りんご	金芽米ごはん さとう こめ 米粉	
31 (金)	<国際交流献立(アイルランド料理)> パン チョコクリーム 牛乳 白身魚の香草フライ グリーンサラダ アイリッシュジュース	ほき ふたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー バジル 黄ピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	パン さとう じゃがいも パン粉 こむぎ 小麦粉	あぶら