

10月の献立

※献立は、納品状況、食材価格により変更をすることがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金
1日 麦ごはん（おかかふりかけ） 蓮根のはさみ揚げ 凍り豆腐の甘煮 野菜のおひたし 松前漬け くだもの	2日 豆腐の日 七ぶつきごはん（しらすふりかけ） 鶏肉の醤油麹唐揚げ 豆腐のけんちん蒸し ピーマンとナスの味噌炒め キャベツの磯香和え くだもの	3日 きびつきごはん（ゆかり） 手作りツナコロッケ 鶏肉の南部焼 茹でブロッコリー 切り干し大根の和え物 くだもの	4日 鰯の日 黒米入りごはん（おかか） 鰯と豆腐の揚げ団子 豚肉と白菜のとろとろ煮 青菜の磯香和え じゃが芋の香草オープン焼き くだもの	5日 雑穀ごはん（わかめふりかけ） 豚肉の生姜焼き 厚揚げのきのこあん 里芋の洋風フライ 野菜の薬味和え くだもの
8日 体育の日	9日 体育の日 麦ごはん（おかかふりかけ） チキンカツ 凍り豆腐の卵とじ ひじきと切干大根の炒め煮 小松菜と白菜のねぎ醤油 くだもの	10日 三色丼（そばろ・卵・青菜） ししゃもの磯辺揚げ 家常豆腐 里芋の煮っ転がし キャベツと水菜のゆかり和え くだもの	11日 鮭ときのこの炊き込みごはん いかのスイートチリソース 八宝菜風炒め 大根の柚子風味漬け 小松菜のお浸し ヘルシー大学芋	12日 発芽玄米ごはん（ひじきふりかけ） さんまの焼きびたし柚子風味 きのこの春巻き チンゲン菜の香味塩だれ きんぴら くだもの
15日 さつまいもの日（13日） 麦ごはん（わかめふりかけ） 赤魚のきのこあん 鶏肉と大根の煮物 ごま塩キャベツ 甘酢漬け 焼き芋	16日 きびごはん（手作りふりかけ） 秋鮭の和風チーズ焼き 肉じゃが 野菜のもみ漬け 青菜ときのこのごま和え くだもの	17日 黒米ごはん（ごま塩） 油淋鶏 厚揚げの海鮮あんかけ 青のりポテト 野菜のおかか和え 焼きりんご	18日 雑穀ごはん（ゆかりふりかけ） 和風ハンバーグ 鶏肉とブロッコリーの塩昆布炒め 里芋の甘辛揚げ 人参のたらこ和え くだもの	19日 栗名月 七分つきごはん（高菜ふりかけ） さばのごまみそ焼き マーボナス 蓮根のカレーきんぴら 青菜のおかか和え いがぐりくん
22日 十三夜 黒米ごはん（ひじきふりかけ） 鮭の竜田揚げ かぶと鶏肉煮 キャベツの浅漬け ブロッコリーのお浸し お月見団子（みたらし）	23日 わかめと大豆のごはん 鰯の黒糖煮 揚げぎょうざ 切干大根と小松菜の和え物 白菜のゆかり和え くだもの	24日 麦ごはん（のりの佃煮） いかの更紗揚げ 鶏肉のバンバンジー風 青菜のお浸し きんぴらごぼう さつまいものりんごの甘煮	25日 七分つきごはん（青菜のふりかけ） 鶏肉の塩麹唐揚げ 車麩とうずらの卵の甘辛煮 野菜のじゃこ和え 里芋田楽 くだもの	26日 雑穀ごはん（おかかふりかけ） 鶏手羽のさっぱり煮 真砂揚げ ねじりこんにゃくの炒り煮 野菜のもみ漬け くだもの
29日 鶏肉とまいたけのごはん 酢豚 厚焼き玉子 白滝の炒り煮 小松菜のお浸し くだもの	30日 発芽玄米ごはん（ゆかりふりかけ） 鶏肉の黄金焼き 白菜と肉団子の煮物 ブロッコリーのおかか和え キャベツのさっぱり漬け さつまいものハニー味	31日 雑穀ごはん（高菜ふりかけ） 白身魚の紅葉ソース すき焼き風煮 じゃが芋のきんぴら 青梗菜の香味和え くだもの	※くだものは、梨、ぶどう、りんご、みかん、柿を予定しています。	