

# 2024年 10月 献立表

日付	曜日	主食	副食献立
1	火	おにぎり	
2	水	華やかごはん	焼き肉 フライドおさつ 五目ひじき煮 マカロニサラダ きゅうりの中華和え フルーツカクテル
3	木	ラーメン	醤油ラーメン りんごゼリー
4	金	白ごはん	根室産たらのかレー揚げ こんこん和え ミニポテト 切干大根のきんぴら パイナップル
7	月	白ごはん	国産いわしのごま味噌煮 厚揚げ煮 粉ふき芋 ミニスティックチーズ 白菜とささみの炒め煮 洋梨
8	火	ロールパン	森のきのこシチュー レモンゼリー
9	水	ひじきごはん	鶏肉ケチャップ焼き 揚げワンタン ブロッコリーと竹輪のかレー焼き ミニポテト ごぼうサラダ 黄桃
10	木	白ごはん	豚肉生姜焼き のり佃煮 青のりポテト ウインナー キャベツと豆腐の春雨炒め パイナップル
11	金	スパゲティ	スパゲティミートソース ミニパンケーキ
15	火	ふりかけごはん (のり)	もやしとほうれん草のごま和え 焼きそば ミニスティックチーズ ひじき入り炒め豆腐 オレンジ
16	水	どんぶり	親子丼 マスカットゼリー
17	木	わかめごはん	ハムチーズピカタ ちくわの甘辛煮 野菜炒め ウインナー ビーフンサラダ みかん
18	金	麦ごはん	唐揚げ ブロッコリーツナサラダ ポパイソテー ミニポテト キャベツとさつま揚げの炒め煮 黄桃
21	月	カレーライス	チキンカレーライス ヨーグルト
22	火	青菜ごはん	ポークチャップ ホールコーン フライドポテト にんじんピクルス 油揚げのごま酢和え りんごのコンポート
23	水	こんぶごはん	鶏肉の味噌焼き ちくわの磯辺揚げ 人参しりしり 胡瓜のドレッシング和え 切干大根のナムル みかん
24	木	うどん	肉うどん オレンジゼリー
25	金	ひじきごはん	ハンバーグ和風きのこあん がんもの煮物 コールスロー ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター炒め パイナップル
28	月	ラーメン	味噌ラーメン ぶどうゼリー
29	火	白ごはん	鶏肉照り焼き 厚焼玉子 ツナと胡瓜のごまドレ和え ウインナー ブロッコリーとコーンの炒め物 フルーツカクテル
30	水	白ごはん	鮭の塩こうじ焼き さつまいもサラダ もやし中華和え 塩茹でブロッコリー ポークビーンズ パイナップル
31	木	お弁当	

※ 詳細については、お配りしている献立表を確認して下さい。