

2025年10月 献立表

日付	曜日	主食	副食献立
1	水	おにぎり	
2	木	青菜ごはん	えびフライ 挽肉と人参の炒め物 ごぼうサラダ タコちゃんウインナー 黄桃
3	金	ハヤシライス	ハヤシライス ヨーグルト
6	月	ふりかけごはん (おかか)	照焼きハンバーグ スパゲティソテー キャベツとさつま揚げの炒め煮 チーズインポテトボール フルーツカクテル
7	火	白ごはん	春巻き ブロッコリーとささみのサラダ 栄養きんぴら ひじきの煮物 みかん
8	水	どんぶり	二色丼 レモンゼリー
9	木	白ごはん	焼きぎょうざ 胡瓜の胡麻サラダ チンジャオロース ちくわの磯辺揚げ オレンジ
10	金	ひじきごはん	さばの照り焼き 切干大根のナムル キャベツと豆腐の春雨炒め 揚げワンタン 黄桃
14	火	ロールパン	クリームシチュー パインゼリー
15	水	白ごはん	ホッケオランダ揚げ 油揚げのごま酢和え ビーフン炒め プチまるチーズ フルーツカクテル
16	木	ラーメン	味噌ラーメン 青りんごゼリー
17	金	こんぶごはん	唐揚げ もやしとピーマンの炒め物 ひじきサラダ 厚揚げ煮 オレンジ
20	月	白ごはん	鮭入りクリーミコロッケ わかめとコーンサラダ 豚肉と大根のオイスター炒め 肉シューマイ みかん
21	火	麦ごはん	鶏肉照り焼き さつまいもサラダ ごぼうの炒めもの ちくわの甘辛煮 黄桃
22	水	白ごはん	ミートボール 塩茹でブロッコリー 白菜とささみの炒め煮 春雨サラダ りんごのコンポート
23	木	カレーライス	チキンカレーライス ピーチゼリー
24	金	白ごはん	豚肉生姜焼き 人参甘煮 ジャーマンポテト チーズパイ フルーツカクテル
27	月	どんぶり	豚丼 オレンジゼリー
28	火	ふりかけごはん (野菜)	チキンナゲット マカロニケチャップ和え 切干大根のきんぴら ベーコングラタン パイ
29	水	白ごはん	九州産豚肉のとんかつ ほうれん草とツナの和え物 ポークビーンズ がんもと大根の煮物 洋梨
30	木	うどん	五目うどん ぶどうゼリー
31	金	おべんとう	

※長期休暇中の献立・食品は、お配りしている献立表を確認して下さい。