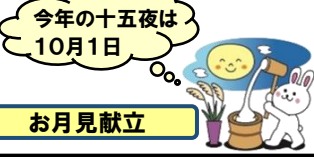




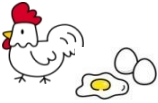
10月 献立表

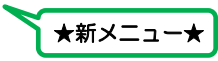


令和2年 10月
広島県立広島観智学園中学校

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
1 (木)	朝	ごはん ふりかけ プレーンオムレツ ベーコンと小松菜のソテー みそ汁	ごはん 油	卵 ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	小松菜 エリンギ 玉ねぎ しめじ ねぎ 赤しそ	512
	昼	ごはん 煮しめ しらす和え お月見大福 牛乳  今年の十五夜は 10月1日 お月見献立	ごはん 砂糖 月見大福	牛乳 鶏肉 昆布 ちくわ しらす干し	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ キャベツ もやし	815
	タ	ごはん マーボーなす バンサンスー 杏仁フルーツ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ごま油 杏仁豆腐	豚肉 ハム 赤みそ	なす しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ にら キャベツ きゅうり もやし みかん	674
2 (金)	朝	ごはん 味付けのり さけの塩焼き みそ汁	ごはん 油 さつまいも	のり さけ みそ	しめじ 玉ねぎ ねぎ	556
	昼	<u>ピラフ風混ぜごはん</u> フレンチサラダ ポテトスープ 牛乳 ★新メニュー★	ごはん 油 バター じゃがいも 砂糖	牛乳 えび ベーコン ハム	マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり パセリ グリーンピース	695
	タ	ごはん すき焼き風煮 わかめ汁 バナナ	ごはん 油 砂糖 ふ	牛肉 厚揚げ わかめ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	711
3 (土)	朝	雑穀米 納豆 チンゲン菜とちくわの炒め物 みそ汁	雑穀米 油	納豆 ちくわ わかめ 豆腐 みそ	チンゲン菜 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	523
	昼	ごはん のり佃煮 高野豆腐の卵とじ お浸し 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油	牛乳 のり 高野豆腐 卵 豚肉 かつお節	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし	748
	タ	キムタクごはん じゃがいもの中華和え 韓国風スープ	ごはん 油 じゃがいも ごま油 砂糖 トック	豚肉 ハム わかめ	白菜キムチ たくあん(大根) きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	729
4 (日)	朝	ロールパン いちごジャム ウインナーとピーマンのケチャップ炒め 白菜のポタージュスープ	パン いちごジャム オリーブ油 油	ウインナー 鶏肉 チーズ	ピーマン 玉ねぎ にんじん 白菜 パセリ とうもろこし	565
	昼	<u>肉うどん</u> さつまいも天 ちくわ天 ★新メニュー★	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	牛肉 ちくわ	しょうが ねぎ	827
	タ	ごはん さばのカレー煮 海藻サラダ みそ汁	ごはん 砂糖 油	さば 海藻ミックス みそ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	720
5 (月) 【代休日】	朝	ごはん のり佃煮 ゆで卵 れんこんのきんぴら みそ汁	ごはん 油 砂糖 ごま ふ	卵 のり 豚肉 わかめ みそ	れんこん にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	610
	昼	ツナそぼろごはん 和風ワンタン クラッシュみかんゼリー	麦ごはん 油 ごま ワンタン 砂糖	まぐろ油漬け わかめ	グリーンピース にんじん とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ オレンジジュース	696
	タ	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 もずくの酢の物 沢煮椀	ごはん じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 もずく ちくわ 豚肉 白みそ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ グリーンピース きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	767

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
6 (火)	朝	ごはん ふりかけ なすのそぼろ煮 みそ汁	ごはん 油 砂糖 ふ	ふりかけ 豚肉 わかめ みそ	なす 玉ねぎ 枝豆 にんじん こんにゃく 白菜 ねぎ	508
	昼	ごはん チャプチェ わかめスープ りんご...旬の果物  牛乳	ごはん 油 春雨 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 牛肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ えのきたけ 白ねぎ りんご	797
	タ	ごはん さわらの塩麹焼き ゆかり漬け みそ汁 ヨーグルト	ごはん	さわら 油揚げ みそ ヨーグルト	白菜 赤しそ 玉ねぎ なす ねぎ	653
7 (水)	朝	雑穀米 納豆 茎わかめの炒め物 みそ汁	雑穀米 ごま油 砂糖 ふ 油	納豆 鶏肉 さつま揚げ わかめ みそ	ごぼう ピーマン 玉ねぎ ねぎ	609
	昼	リッチパン 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 香り和えサラダ  牛乳	パン さつまいも 油 春雨 砂糖	牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ 小松菜 セロリ	754
	タ	ごはん <u>きのこの和風あんかけハンバーグ</u> ごま和え 豚汁★新メニュー★	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも 油	ハンバーグ 豚肉 みそ	しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく もやし 小松菜	656
8 (木)	朝	ごはん のり佃煮 プレーンオムレツ コーンソテー みそ汁	ごはん	のり 卵 わかめ 豆腐 みそ ウインナー	キャベツ どうもろこし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	482
	昼	ごはん いわしのかば焼き 昆布和え みそ汁 牛乳	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	牛乳 いわし 昆布 豆腐 みそ	しょうが 白菜 玉ねぎ なめこ ねぎ	831
	タ	ごはん <u>回鍋肉 (ホイコーロー)</u> ★新メニュー★ 卵スープ ネーブル	ごはん 油 砂糖 片栗粉	豚肉 卵 わかめ	キャベツ ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ ネーブル	861
9 (金) 【前期終業式】	朝	ごはん 納豆 こんにゃくのおかか煮 みそ汁	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも	納豆 さつま揚げ かつお節 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	538
	昼	<u>ペスカトーレ (魚介類のトマトソースパスタ)</u> チーズサラダ ブルーベリーゼリー★新メニュー★ 牛乳 10月10日は目の愛護デー 	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 ゼリー	牛乳 いか えび ほたて ハム チーズ	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり	724
	タ	ひじきごはん さけの塩焼き お浸し 根菜のごま汁	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 さつまいも	大豆 ひじき 油揚げ 鶏肉 かつお節 みそ さけ	にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし れんこん ごぼう ねぎ	685
10 (土) 【休業日】	朝	雑穀米 味付けのり さわらの塩焼き みそ汁	雑穀米 油 さつまいも	のり さわら 油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ	640
	昼	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 春雨スープ	ごはん 油 ごま油 片栗粉 春雨	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ ピーマン 干しいたけ ねぎ もやし	654
	タ	ごはん コロッケ 茹で野菜 みそ汁 プリン	ごはん コロッケ 油 プリン	豆腐 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ なめこ ねぎ	654

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
11 (日)	朝	黒糖パン ウインナーソーテ 粉ふきいも コンソメジュリアン 飲むヨーグルト	パン じゃがいも	ウインナー ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ	652
	昼	親子丼 バリバリサラダ すまし汁 	ごはん 砂糖 ふ	鶏肉 卵 わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ たくあん(大根) えのきたけ ねぎ	679
	夕	ごはん さわらのみそマヨネーズ焼き 茎わかめサラダ けんちん汁	ごはん マヨネーズ 春雨 砂糖 油 ごま油	さくら みそ ハム わかめ 豆腐 油揚げ	きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	789
12 (月) 【後期始業式】	朝	ごはん のり佃煮 だし巻き卵 じゃがいものシャキシャキ炒め みそ汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖	のり 卵 豚肉 わかめ みそ	ピーマン しょうが 玉ねぎ なめこ ねぎ	704
	昼	麦ごはん <u>鶏肉のごまだれかけ</u> ★新メニュー★ ゆかり漬け わかめ汁 牛乳	麦ごはん 砂糖 油 ごま ふ	牛乳 鶏肉 わかめ	白菜 赤しそ えのきたけ ねぎ	858
	夕	ごはん チンジャオロウスー 蒸しシュウマイ 中華スープ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	豚肉 シュウマイ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ チンゲン菜	700
13 (火)	朝	ごはん ふりかけ 炒り菜 みそ汁	ごはん 油	ふりかけ ベーコン 豆腐 みそ	白菜 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	469
	昼	ごはん <u>チムチ肉じゃが</u> ★新メニュー★ ナムル 牛乳	ごはん じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	牛乳 牛肉	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ もやし にんじん ほうれん草	879
	夕	ごはん <u>ホキの磯辺揚げ</u> ★新メニュー★ れんこんのきんぴら もずく汁	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	ホキ 青のり 豚肉 ちくわ もずく	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	758
14 (水)	朝	雑穀米 納豆 焼きししゃも 豚汁	雑穀米 油 さつまいも	納豆 ししゃも 豚肉	玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	625
	昼	セルフチーズバーガー かぼちゃポタージュ ヨーグルト 牛乳	パン	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン 生クリーム ヨーグルト	キャベツ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	812
	夕	ごはん 大豆の五目煮  梅かつお和え フルーツカクテル	ごはん 砂糖 油 じゃがいも カクテルゼリー	大豆 鶏肉 厚揚げ 昆布 かつお節	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり 梅干し みかん パイナップル もも	770
15 (木)	朝	ごはん ふりかけ ゆで卵 ベーコンとほうれん草のソテー みそ汁	ごはん 油	卵 ベーコン わかめ 豆腐 みそ	ほうれん草 とうもろこし エリンギ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 赤しそ	536
	昼	ごはん さばのソース煮 白菜のレモン和え みそ汁 牛乳	ごはん 砂糖	牛乳 さば みそ	しょうが 白菜 にんじん レモン 玉ねぎ しめじ ねぎ	821
	夕	ごはん <u>鶏肉のチリソース煮</u> ★新メニュー★ ナムル チンゲン菜のスープ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	鶏肉	白ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ	685

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
16 (金)	朝	ごはん 味付けのり さわらの塩焼き みそ汁	ごはん 油	のり さわら 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ しめじ ねぎ	572
	昼	秋野菜カレー グリーンサラダ  梨ゼリー 牛乳	ごはん 砂糖 油 さつまいも ゼリー	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ れんこん しめじ にんにく キャベツ きゅうり	876
	夕	ごはん 豚肉とにらのみそ炒め 酸辣湯（サンラータン）	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ 豆腐 卵 赤みそ	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ しめじ にら にんにく 干ししいたけ たけのこ チンゲン菜	758
17 (土)	朝	雑穀米 納豆 切干大根の煮付け みそ汁	雑穀米 油 砂糖	納豆 豚肉 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	切干大根 にんじん 干ししいたけ さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	576
	昼	ごはん 八宝菜 大根の中華和え 牛乳	ごはん 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干ししいたけ しょうが 大根	814
	夕	ごはん 鶏肉の香味焼き ツナフレーク和え みそ汁	ごはん 砂糖 ごま油 ふ 油	鶏肉 まぐろ油漬け わかめ みそ	にんにく しょうが 白ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	795
18 (日)	朝	チーズパン 鶏肉のハーブ焼き 添え野菜（ブロッコリー） コーンスープ	パン オリーブ油	鶏肉	にんにく ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ にんじん とうもろこし	549
	昼	<u>野菜たっぷりみそラーメン</u> 蒸しシュウマイ 	中華麺 ごま油	豚肉 シュウマイ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん にら きくらげ	789
	夕	しょうがごはん さけの照り焼き 小松菜の和え物 みそ汁	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	鶏肉 油揚げ さけ みそ	にんじん しょうが もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ	778
19 (月)	朝	ごはん のり佃煮 ゆで卵 ひじきの煮物 みそ汁	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	油揚げ みそ のり 卵 ひじき さつま揚げ	にんじん たけのこ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	547
	昼	麦ごはん 筑前煮 ツナフレーク和え 牛乳	麦ごはん 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ちくわ まぐろ油漬け	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ キャベツ きゅうり	847
	夕	ごはん 酢豚 チンゲン菜と豆腐のスープ	ごはん 片栗粉 油 砂糖	豚肉 豆腐	干ししいたけ ピーマン 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 えのきたけ しょうが	825
20 (火)	朝	ごはん ふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁	ごはん 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 わかめ みそ ふりかけ	しょうが 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	529
	昼	ビビンバ 韓国風スープ りんご   牛乳	ごはん ごま 砂糖 ごま油 トック 油	牛乳 豚肉 わかめ 赤みそ	にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ りんご	810
	夕	ごはん さわらの西京焼き 土佐漬け けんちん汁 ももゼリー	ごはん 砂糖 油 ごま油 ゼリー	さわら 白みそ かつお節 豆腐 油揚げ	きゅうり セロリ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	743

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
21 (水)	朝	雑穀米 納豆 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	雑穀米 油 砂糖 じゃがいも	納豆 鶏肉 油揚げ みそ	グリーンピース こんにゃく 玉ねぎ しめじ ねぎ	623
	昼	ロールパン マーマレードジャム クリームシチュー 小松菜サラダ 牛乳	パン マーマレードジャム じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 油	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム ひじき	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 もやし とうもろこし	740
	夕	ごはん チヂミ みそキムチスープ	ごはん 小麦粉 片栗粉 ごま油	いか えび 卵 豚肉 豆腐 みそ	にら 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ ねぎ	741
22 (木)	朝	ごはん ふりかけ プレーンオムレツ コーンソテー みそ汁	ごはん じゃがいも	ふりかけ 卵 ウインナー みそ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ ねぎ	481
	昼	ごはん さんまのしょうが煮  さつま揚げの酢の物 みそ汁 牛乳	ごはん 砂糖 ごま	牛乳 さんま さつま揚げ 豆腐 みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ なめこ ねぎ	878
	夕	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん バター 油 砂糖	牛肉 ハム ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	795
23 (金)	朝	ごはん 味付けのり さけの塩焼き みそ汁	ごはん 油	のり さけ 豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ ねぎ	515
	昼	ごはん 鶏のから揚げ ゆかり漬け 卵スープ 牛乳	ごはん 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 卵	にんにく しょうが レモン 白菜 赤しそ ねぎ 玉ねぎ しいたけ	868
	夕	ごはん 五目きんぴら お浸し かす汁	ごはん 油 砂糖 里芋	豚肉 さつま揚げ かつお節 鶏肉 油揚げ みそ 白みそ	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん ほうれん草 もやし 大根 しいたけ ねぎ	724
24 (土)	朝	雑穀米 納豆 れんこんのきんぴら みそ汁	雑穀米 油 砂糖 ごま 𠬪	納豆 豚肉 わかめ みそ	れんこん にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	613
	昼	広島菜めし 炒り菜 豚汁 フルーツカクテル 牛乳	ごはん ごま ごま油 じゃがいも 油 カクテルゼリー	牛乳 しらす干し ベーコン 豚肉 みそ	広島菜漬け 白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みかん パイナップル もも	776
	夕	ごはん おでん風煮 ごま和え ネーブル	ごはん 黒砂糖 砂糖 ごま	鶏肉 さつま揚げ うすら卵 昆布	大根 れんこん ほうれん草 もやし にんじん こんにゃく ネーブル	650
25 (日)	朝	ロールパン マーガリン ポトフ 飲むヨーグルト	パン マーガリン じゃがいも	鶏肉 ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	556
	昼	豚肉丼 かつお和え  みそ汁	ごはん 砂糖 𠬪	豚肉 かつお節 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ 小松菜	642
	夕	ごはん あじの塩焼き 梅肉和え 豚汁 梨ゼリー	ごはん 油 じゃがいも ゼリー	あじ 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ 梅干し ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	705

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
26 (月)	朝	ごはん のり佃煮 だし巻き卵 茎わかめの炒め物 みそ汁	ごはん ごま油 砂糖 油	のり 卵 鶏肉 わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ	ごぼう ピーマン なす 玉ねぎ しめじ ねぎ	605
	昼	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 牛乳	麦ごはん ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ハム	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 もやし	859
	タ	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 粉ふさいも 添え野菜（ブロッコリー・トマト） コンソメジュリアン ★新メニュー★	ごはん オリーブ油 じゃがいも はちみつ	鶏肉 ベーコン	ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ	821
27 (火)	朝	ごはん ふりかけ ウインナーとキャベツの炒め物 みそ汁	ごはん 油 じゃがいも	ふりかけ ウインナー 油揚げ みそ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	511
	昼	秋の香りごはん さけの塩焼き 大根おろし みそ汁 牛乳	ごはん 砂糖 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 さけ みそ わかめ	干しいたけ にんじん しめじ 油揚げ 枝豆 大根 白菜 玉ねぎ ねぎ	800
	タ	ごはん なすのカレー煮 小松菜サラダ クラッシュみかんゼリー 	ごはん 油 砂糖 ごま油	鶏肉 厚揚げ ハム ひじき	なす にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜 もやし とうもろこし オレンジジュース	719
28 (水)	朝	雑穀米 納豆 焼きししゃも 豚汁	雑穀米 油 さつまいも	納豆 ししゃも 豚肉	玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	625
	昼	セルフハムサンド ミネストローネ プリン 牛乳 ★新メニュー★	パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも プリン	牛乳 ハム ベーコン	キャベツ きゅうり マッシュルーム にんじん 玉ねぎ パセリ トマト	737
	タ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 昆布和え みそ汁	ごはん 砂糖 ふ	豚肉 昆布 油揚げ みそ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	821
29 (木)	朝	ごはん のり佃煮 ゆで卵 ベーコンとブロッコリーのソテー みそ汁	ごはん 油 ふ	のり 卵 ベーコン わかめ みそ	ブロッコリー 玉ねぎ	537
	昼	ごはん 大豆のいそ煮 ごま和え 牛乳 	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 大豆 ちくわ ひじき 鶏肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく もやし 小松菜	785
	タ	ごはん 白身魚の変わりソースかけ 白菜のおかか和え 白玉汁	ごはん 油 砂糖 片栗粉 白玉もち	メルルーサ かつお節 豚肉	ねぎ 白菜 ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん	704
30 (金)	朝	ごはん 納豆 こんにゃくのおかか煮 みそ汁	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも	納豆 さつま揚げ かつお節 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ こんにゃく	538
	昼	ごはん タンンドリーチキン 添え野菜（ブロッコリー） コーンスープ 牛乳 ★新メニュー★	ごはん 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ にんじん とうもろこし	825
	タ	ごはん 肉じゃが しらす和え りんご  旬の果物 	ごはん じゃがいも 油 砂糖	牛肉 しらす干し	玉ねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく キャベツ もやし りんご	709
31 (土)	朝	雑穀米 味付けのり さわらの塩焼き みそ汁	雑穀米 油	のり さわら 油揚げ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ	618
	昼	ごはん 焼肉風炒め ワンタンスープ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ	にんにく 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん 干しいたけ ねぎ	860
	タ	チキンライス ハムとコーンのサラダ オニオンスープ かぼちゃのカップケーキ ハロウィン献立 	ごはん バター 油 砂糖 カップケーキ	鶏肉 ハム ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲン菜	770