

# 10月献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ハロウィン給食</div>			<div style="text-align: center;">1</div>  <p>ご飯 牛乳 松風焼き ブロッコリーのおかか和え 塩けんちん汁</p>	<div style="text-align: center;">2</div> <p>ペペロンチーノ 牛乳 卵スープ</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10月31日はハロウィンです★それにあわせ、給食では29日（木）にハロウィン給食を実施します。献立は、「キャロットピラフ」、「ジョア（マスカット味）」、「タンドリーチキン」、「ハロウィンカップケーキ」、「パンフキンポターージュ」です。ハロウィンということで、かぼちゃを使ったポターージュをはじめ、カップケーキには紫いもパウダーを入れることで、青色の面白いカップケーキに仕上がりました。チョコチップも入っているので、見た目は奇抜ですが味は美味しいので安心して食べてくださいね。ハロウィン給食、お楽しみに！</p> </div>			<p>ご飯、ごま</p>	<p>スバゲティ、ごま</p>
			<p>鶏肉、鶏卵、かつお節、小桜えび、豆腐、鶏肉、牛乳</p>	<p>ベーコン、鶏卵、牛乳</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10月31日はハロウィンです★それにあわせ、給食では29日（木）にハロウィン給食を実施します。献立は、「キャロットピラフ」、「ジョア（マスカット味）」、「タンドリーチキン」、「ハロウィンカップケーキ」、「パンフキンポターージュ」です。ハロウィンということで、かぼちゃを使ったポターージュをはじめ、カップケーキには紫いもパウダーを入れることで、青色の面白いカップケーキに仕上がりました。チョコチップも入っているので、見た目は奇抜ですが味は美味しいので安心して食べてくださいね。ハロウィン給食、お楽しみに！</p> </div>			<p>ごぼう、ブロッコリー、大根、長ねぎ、にんじん、こんにゃく</p>	<p>玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草</p>
			<p>ご飯、さつまいも、ごま</p>	<p>ラーメン</p>
<p>豚肉、鶏肉、大豆、牛乳</p>	<p>豚肉、鶏肉、牛乳</p>	<p>わかめ、真だら、豆腐、豚肉、牛乳</p>	<p>豚肉、ハム、かつお節、牛乳</p>	<p>豚肉、わかめ、鶏肉、牛乳</p>
<p>いんげん、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、れんこん、長ねぎ</p>	<p>キャベツ、トマト、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、パセリ</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ</p>	<p>ごぼう、白菜、大根葉、大根、ほうれん草、にんじん、三つ葉、しいたけ</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、にら、キャベツ</p>
<div style="text-align: center;">5</div> <p>ご飯 牛乳 焼きつくね 五目きんぴら みそ汁（さつまいも）</p> 	<div style="text-align: center;">6</div> <p>チョコチップパン 牛乳 ポテトコロッケ コーンサラダ ラビオリスープ</p> 	<div style="text-align: center;">7</div> <p>ご飯 牛乳 たらの甘酢あんかけ ゆで豚の和風サラダ すまし汁（わかめ、豆腐）</p> 	<div style="text-align: center;">8</div> <p>青菜ご飯 牛乳 ハムカツ ゆかり和え 沢庵焼</p> 	<div style="text-align: center;">9</div> <p>みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ（1人2個）</p> 
<p>ご飯、さつまいも、ごま</p>	<p>チョコチップパン、じゃがいも</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>ラーメン</p>
<p>豚肉、鶏肉、大豆、牛乳</p>	<p>鶏肉、豚肉、牛乳</p>	<p>わかめ、真だら、豆腐、豚肉、牛乳</p>	<p>豚肉、ハム、かつお節、牛乳</p>	<p>豚肉、わかめ、鶏肉、牛乳</p>
<p>いんげん、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、れんこん、長ねぎ</p>	<p>キャベツ、トマト、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、パセリ</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ</p>	<p>ごぼう、白菜、大根葉、大根、ほうれん草、にんじん、三つ葉、しいたけ</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、もやし、長ねぎ、にら、キャベツ</p>
<div style="text-align: center;">12</div> <p>ご飯 牛乳 豚の角煮 豆腐チャンプルー みそ汁（えのき茸）</p> 	<div style="text-align: center;">13</div> <p>コッペパン 牛乳 バジルチキン フレンチサラダ コーンポターージュ</p> 	<div style="text-align: center;">14</div> <p>ご飯 牛乳 ほたての竜田揚げ 白菜のおかか和え みそ汁（豆麩）</p> 	<div style="text-align: center;">15</div> <p>チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート</p> 	<div style="text-align: center;">16</div> <p>焼きそば 牛乳 三色ナムル 中華スープ</p> 
<p>ご飯</p>	<p>コッペパン</p>	<p>ご飯、豆麩</p>	<p>ご飯、はと麦、じゃがいも</p>	<p>焼きそば麺、ごま</p>
<p>豚肉、鶏卵、豆腐、牛乳</p>	<p>鶏肉、牛乳</p>	<p>わかめ、ほたて、かつお節、牛乳</p>	<p>鶏肉、牛乳</p>	<p>小桜えび、鶏卵、えび、豚肉、いか、牛乳</p>
<p>えのき茸、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、大根、玉ねぎ、もやし</p>	<p>キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン、パセリ</p>	<p>小松菜、長ねぎ、にんじん、白菜</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、みかん、パイン、ナタデココ</p>	<p>キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、もやし、コーン</p>
<div style="text-align: center;">19</div> <p>ご飯 牛乳 唐揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁（じゃがいも）</p> 	<div style="text-align: center;">20</div> <p>クリームパン 牛乳 ボークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ（白菜）</p> 	<div style="text-align: center;">21</div> <p>ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 大根サラダ みそ汁（油揚げ）</p> 	<div style="text-align: center;">22</div> <p>かわりピビンバ丼 牛乳 チョコギサラダ わかめスープ</p> 	<div style="text-align: center;">23</div> <p>五目うどん 牛乳 餅いなり</p> 
<p>ご飯、じゃがいも、ごま</p>	<p>クリームパン</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯、ごま</p>	<p>うどん、もち</p>
<p>豚肉、鶏肉、さつまいも、牛乳</p>	<p>ハム、豚肉、牛乳</p>	<p>ほっけ、油揚げ、牛乳</p>	<p>わかめ、豚肉、のり、牛肉、牛乳</p>	<p>つと巻き、油揚げ、鶏肉、牛乳</p>
<p>玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、切干大根</p>	<p>キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、白菜、玉ねぎ、しいたけ、コーン</p>	<p>きゅうり、長ねぎ、大根、にんじん</p>	<p>キャベツ、切干大根、にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれん草</p>	<p>玉ねぎ、しいたけ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草</p>
<div style="text-align: center;">26</div> <p>ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のココロ炒め みそ汁（ぶなしめじ）</p> 	<div style="text-align: center;">27</div> <p>ミルクパン 牛乳 メンチカツ オーロラサラダ コンソメスープ（玉ねぎ）</p> 	<div style="text-align: center;">28</div> <p>ご飯 牛乳 さばのみそ煮 なめたけ和え 白玉汁</p> 	<div style="text-align: center;">29</div> <p><b>ハロウィン給食</b> キャロットピラフ ジョア（マスカット） タンドリーチキン ハロウィンカップケーキ パンフキンポターージュ</p> 	<div style="text-align: center;">30</div> <p><b>元氣くんの日</b> 元氣くんスバゲティ 牛乳 チキンナゲット（1人2個） ジュリエンヌスープ</p> 
<p>ご飯、じゃがいも</p>	<p>ミルクパン</p>	<p>ご飯、白玉</p>	<p>ご飯、紫いも、チョコ、ホットケーキミックス</p>	<p>スバゲティ、じゃがいも</p>
<p>ウインナー、豆腐、鶏肉、牛乳</p>	<p>豚肉、牛乳</p>	<p>さば、かつお節、豚肉、つと巻き、油揚げ、牛乳</p>	<p>鶏卵、ベーコン、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ジョア</p>	<p>豚肉、鶏肉、牛肉、おから、大福豆、金時豆、大豆、牛乳</p>
<p>大根、にんじん、玉ねぎ、ぶたしめじ、コーン、グリーンピース</p>	<p>エリンギ、玉ねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり</p>	<p>玉ねぎ、白菜、えのき茸、ほうれん草、にんじん、大根</p>	<p>いんげん、にんじん、コーン、玉ねぎ、パセリ</p>	<p>セロリ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト</p>

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える