





10月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

宮の森中

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>振替休業日</p> 	<p>2</p> <p>ごはん かきたま汁 厚揚げのみそ炒め 揚げえびしゅうまい</p> <p>卵 豆腐 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ でんぶん/厚揚げ 豚肉 こんにやく 人参 メンマ さやいんげん 油 赤みそ 白ごま/えびしゅうまい 油</p>	<p>3</p> <p>みそバターコーン ラーメン 青のりポテト 梨</p> <p>豚肉・玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白ごま みそ ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ネギ バター ホールコーン/じゃがいも 油 青のり/梨</p>	<p>4</p> <p>ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/かぼちゃコロッケ 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 なし 缶 なつみかん缶 りんごジュース</p>	<p>5</p> <p>キーマカレー あさりのカッパと サラダ ヨーグルト</p> <p>豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶 赤みそ/あさり 生姜 小麦粉 でんぶん 油 きゅうり 人参 キャベツ ごま油 白ごま/ヨーグルト</p>
<p>8</p> <p>体育の日</p> 	<p>9 世界の料理 タイ カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 冷凍パイ</p> <p>鶏肉 ナンブラー 小麦粉 でんぶん 油 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン わけぎ オイスターソース コーンスターチ/ベーコン チンゲン菜 はるさめ ホールコーン/冷凍パイ</p>	<p>10 西区産小松菜使用 スパゲティ クリームソース かぼちゃサラダ ハウスみかん</p> <p>スパゲティ 油 オリーブ油 パセリ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎだけ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白みそ/ハム かぼちゃ キャベツ きゅうり 白ごま/ハウスみかん</p>	<p>11</p> <p>豆腐入りカレーピラフ 鮭のチーズ焼き もやしのごまサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 油/鮭 ミックスチーズ パセリ/小松菜 もやし 人参 赤みそ 白ごま</p>	<p>12</p> <p>陸上競技会</p> 
<p>15</p> <p>ソフトフランスパン チキン クリームシチュー 小松菜とベーコン のサラダ キャロットゼリー</p> <p>鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ベーコン 小松菜 もやし 油 白ごま/人参 みかんジュース 粉寒天</p>	<p>16</p> <p>札教研のため 給食は ありません。</p> 	<p>17</p> <p>肉うどん お好み揚げ みかん</p> <p>豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/あさり えび さくらえび いか ベーコン キャベツ 切干大根 ホールコーン ひじき 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり/みかん</p>	<p>18</p> <p>小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 小松菜/白花豆コロッケ 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 なし 缶 なつみかん缶</p>	<p>19 西区産小松菜使用 かきあげどん みそ汁(小松菜・たもぎだけ・厚揚げ) 柿</p> <p>えび あさり しらすぼし 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油 でんぶん/厚揚げ 小松菜 たもぎだけ みそ/柿</p>
<p>22</p> <p>横割りバンズパン ポークシチュー イカバーグ スライスチーズ ほうれん草とコーン のサラダ</p> <p>豚肉 生姜 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 小麦粉 ハヤシルワ トマト缶/イカバーグ 油 でんぶん/鉄分入りスライスチーズ/ハム ほうれん草 ホールコーン 白ごま油</p>	<p>23</p> <p>ごはん 卵豆腐 野菜春巻 大豆のいそ煮</p> <p>卵 豆乳 鶏肉 つと たけのこ 人参 干しいたけ ほうれん草 でんぶん/野菜春巻 油/鶏肉 油 人参 こんにやく ひじき 大豆水煮 さやいんげん</p>	<p>24</p> <p>塩ラーメン チーズポテト焼き みかんゼリー</p> <p>豚肉 生姜 にんにく 油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 わかめ ごま油 白ごま/じゃがいも バター 牛乳 チーズ ミックスチーズ/みかんゼリー</p>	<p>25</p> <p>深川めし とんかつ ごま和え</p> <p>胚芽精米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 油 赤みそ 菜だいこん/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし 白すりごま</p>	<p>26</p> <p>ごはん ピリカラすき焼き ししゃものから揚げ りんご</p> <p>豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎだけ 白すりごま ごま油 にんにく 生姜 りんご/カラフトししゃも 小麦粉 でんぶん 油/りんご</p>
<p>29</p> <p>背割りコッペパン パンブキンシチュー 焼フランクフルト 小松菜としめじの サラダ</p> <p>ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ポークフランク/ハム 小松菜 ホールコーン しめじ 白ごま油</p>	<p>30</p> <p>ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 揚げぎょうざ ナムル</p> <p>豆腐 牛肉 ビーマン 長ネギ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 オイスターソース でんぶん/ひじき入りぎょうざ 油/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 白ごま</p>	<p>31 ハロウィン ほうとう風うどん きなこポテト 枝豆</p> 	<p>かぼちゃが入っています！ 和風の野菜たっぷりうどんです</p> <p>10月はハロウィンがあるので、かぼちゃの料理をたくさん献立に取り入れています。 ご家庭でも、カロリーたっぷりのかぼちゃをたくさん食べてくださいね。 目にもいいですよ～</p> 	

果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。果物のアレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。