

月	火	水	木	金
<p>10月の献立</p>	<p>1 シェフの北キューミツ星献立</p> <p>牛乳 鶏肉にソースをかけます みかんジャム ライ麦パン シェフのミネストローネ</p>	<p>2 カミカミ献立 高菜漬けの油炒め</p> <p>牛乳 2尾ずつ ししゃもフライ ご飯 みそワタンスープ</p>	<p>3 アップルドレッシングサラダ</p> <p>牛乳 ハニーチキン キャロットパン ポークビーンズ</p>	<p>4 納豆 牛乳 もやしとキャベツのゆかり和え ご飯 豚肉とじゃがいもの含め煮</p>
	<p>7 千草焼き</p> <p>牛乳 ごはんに混ぜます 栗ごはん いわし団子のすまし汁</p>	<p>8 マスカット乳酸菌飲料</p> <p>牛乳 キラキラミックスフルーツ ビーンズカレーライス ご飯にかけます</p>	<p>9 キャベツとしめじの豆板じゃん炒め</p> <p>牛乳 いわしのみりん干し ご飯 凍り豆腐入り親子煮</p>	<p>10 目の愛護デー献立</p> <p>牛乳 カロテンたっぷりソテー レバーのケチャップ煮 ご飯 レンズ豆の豆乳スープ</p>
<p>14 スポーツの日</p>	<p>15 焼うどんの日献立</p> <p>牛乳 2個ずつ 焼きギョーザ 減量ご飯 わかめふりかけ 焼うどん</p>	<p>16 いらりこと大豆のからめ和え</p> <p>牛乳 2個ずつ シューマイ ご飯 八宝菜</p>	<p>17 ホクホクさつまいも</p> <p>牛乳 魚のノンエッグマヨチーズ焼き ご飯 五目中華スープ</p>	<p>18 食育の日 和食献立</p> <p>牛乳 小松菜の煮びたし さんまのしょうが煮 ご飯 うちこみ汁</p>
<p>21 日本全国味めぐり献立(東京都)</p> <p>牛乳 厚焼卵 ごはんに混ぜます 深川めし 塩こうじ豚汁</p>	<p>22 ワールドツアー-2024(モロッコ)</p> <p>牛乳 マッシュポテト ミートボールのトマト煮込み 胚芽コッペパン クスクススープ(小麦)</p>	<p>23 磯香和え</p> <p>牛乳 さばのたつた揚げ ご飯 なめこのみそ汁</p>	<p>24 野菜の日献立</p> <p>牛乳 さけふりかけ オーロラサラダ ご飯 グリーンシチュー</p>	<p>25 南九州市交流献立</p> <p>牛乳 みかん きびなごのかば焼き ご飯 さつまいも汁</p>
<p>28 アーモンドいりこ</p> <p>牛乳 パンサンスー ご飯 豆腐入り中華風煮</p>	<p>29 チョコ大豆クリーム</p> <p>牛乳 ソーセージのケチャップ煮 パン 白いげんのポターージュ</p>	<p>30 メロン</p> <p>牛乳 きくらげとにんじんのきんぴら(ごま入り) 胚芽ふりかけ 麦ご飯 関東煮</p>	<p>31 野菜のアーモンド炒め</p> <p>牛乳 ミニ豚肉どんぶり(減量ご飯) かやくうどん</p>	<p>*旬の食材*</p> <p>新米・栗・さつまいも・さんま・なめこ・えのき・しめじ・りんご</p> <p>*地産の食材*</p> <p>小松菜・ほうれんそう・たけのこ・塩わかめ</p> <p>毎月19日は食育の日</p>

22日 ミートボールのトマト煮込み(ケフタタジン)
※クスクススープの「クスクス」は小麦製品です。