

月	火	水	木	金
<p>10月の献立</p>	<p>1 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</p> <p>ご飯 みそワタンスープ</p>	<p>2 野菜のアーモンド炒め</p> <p>牛乳 ムース ご飯にかけます</p> <p>ミニ豚肉どんぶり(減量ご飯) かやくうどん</p>	<p>3 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</p> <p>ご飯 凍り豆腐入り親子煮</p>	<p>4 ワールドツアー-2024(モロッコ) マッシュポテト</p> <p>牛乳 ミートボールのトマト煮込み</p> <p>胚芽コッペパン クスクススープ(小麦)</p>
	<p>7 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</p> <p>ビーンズカレーライス ご飯にかけます</p>	<p>8 いろこ大豆のからめ和え</p> <p>牛乳 2個ずつ シューマイ</p> <p>ご飯 八宝菜</p>	<p>9 目の愛護デー献立</p> <p>牛乳 カロテンたっぷりソテー</p> <p>レパールのケチャップ煮</p> <p>ご飯 レンズ豆の豆乳スープ</p>	<p>10 納豆</p> <p>牛乳 もやしとキャベツのゆかり和え</p> <p>ご飯 豚肉とじゃがいもの含め煮</p>
<p>14 スポーツの日</p>	<p>15 日本全国味めぐり献立(東京都) 厚焼卵</p> <p>牛乳 2個ずつ</p> <p>ごはんに混ぜます</p> <p>深川めし 塩こうじ豚汁</p>	<p>16 焼うどんの日献立</p> <p>牛乳 2個ずつ 焼きギョーザ</p> <p>減量ご飯 わかめふりかけ 焼うどん</p>	<p>17 食育の日 和食献立</p> <p>牛乳 小松菜の煮びたし</p> <p>さんまのしょうが煮</p> <p>ご飯 うちこみ汁</p>	<p>18 千草焼き</p> <p>牛乳 2個ずつ</p> <p>ごはんに混ぜます</p> <p>栗ごはん いわし団子のすまし汁</p>
<p>21 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</p> <p>チキンの野菜タルタルソース</p> <p>ライ麦パン シェフのミネストローネ</p>	<p>22 磯香和え</p> <p>牛乳 さばのたつた揚げ</p> <p>ご飯 なめこのみそ汁</p>	<p>23 野菜の日献立</p> <p>牛乳 さけふりかけ</p> <p>オーロラサラダ</p> <p>ご飯 グリーンシチュー</p>	<p>24 南九州市交流献立</p> <p>牛乳 きびなごのかば焼き</p> <p>ご飯 さつま汁</p>	<p>25 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</p> <p>パン 白いんげんのポタージュ</p>
<p>28 アップルドレッシングサラダ</p> <p>牛乳 ハニーチキン</p> <p>キャロットパン ポークビーンズ</p>	<p>29 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)</p> <p>胚芽ふりかけ</p> <p>麦ご飯 関東煮</p>	<p>30 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</p> <p>ご飯 五目中華スープ</p>	<p>31 お楽しみ献立</p> <p>牛乳 スイートポテト</p> <p>ごはんに混ぜます</p> <p>ピビンバ風どんぶり 厚揚げのうま辛スープ</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>*地場産の食材*</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>

4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。