

令和6年10月予定献立表

日	曜	主食	献立名			
1	火	白飯	かつおのおかか煮	れんこんのきんぴら	切り干し大根の味噌汁	
2	水	白飯	揚げじゃがいものそばろ煮	三色和え	手作りふりかけ	
3	木	白飯	ツナフレーク丼の具	マカロニサラダ	ちゃんこ汁	
4	金	小型ロールパン	焼きそば	フランクフルト	ぶどうゼリーポンチ	
7	月	麦ごはん	きのこの米粉カレー	コールスローサラダ	さつまいもチップス	
8	火	白飯	生揚げの中華炒め	チンゲンサイのナムル	ワンタンスープ	乾燥小魚
9	水	白飯	いわしの梅煮	ひじきの炒め煮	けんちん汁	
10	木	白飯	豚みそどんぶりの具	いも団子汁	ブルーベリータルト	
11	金	白飯	筑前煮	ちくわの磯辺揚げ (小2個・中3個)	赤じそ和え	
14	月		スポーツの日			
15	火	白飯	秋の香ごはんの具	鯖のみぞれがけ	なすの味噌汁	
16	水	白飯	八宝菜	揚げしゅうまいの甘酢が け	きゅうりの香り漬け	
17	木	白玉うどん	野菜たっぷりうどんの汁	ツナと水菜のおかかマヨ	手作りココアケーキ	
18	金	さつまいもご飯	れんこんのはさみ揚げ	新香和え	秋の味覚汁	
21	月	白飯	豚肉の青菜炒め	しらすつみれのすまし汁	豆乳プリン	
22	火	白飯	関東煮	さばの銀紙焼き	いそか和え	
23	水	白飯	鶏肉の塩唐揚げ(小中2個)	春雨サラダ	中華スープ	
24	木	りんごパン	野菜のトマト煮	キャベツソテー	フルーツ入りクリームパンパロア	
25	金	白飯	まぐろのレモンソース	切り干し大根のごま酢和え	白味噌汁	
28	月	白飯	キムタクごはんの具	五目汁	大学芋	
29	火	白飯	ドライカレー	大根サラダ	コンソメスープ	
30	水	白飯	ホッケフライ	土佐和え	吉野汁	味付けのり
31	木	ソフト麺	肉みそ麺の汁	ごぼうサラダ	りんご	