令和5年
10月の献立

2 日(月)	3 日(火)	4 日(水)	5 日(木)	6 日(金)
米飯 白身魚のピリ辛揚げ ボイルキャベツ 五目野菜の煮物 ごま和え すまし汁 牛乳	米飯 さつま芋の天ぷら ゆかり和え 切干大根煮 わらび餅(抹茶) 牛丼 牛乳	米飯 鶏の唐揚げ 竹輪の金平 マカロニサラダ パイナップル缶 味噌汁 牛乳	米飯 豚肉ニラ炒め 春巻き ミニトマト ピクルス 中華スープ 牛乳	米飯 ササミチーズフライ キャベツとコーンの炒め 大根サラダ りんご カレーライス 牛乳

9 日(月)	10 日(火)	11 日(水)	12 日(木)	13 日(金)
スポーツの日				
	米飯 チキンカツ ポン酢和え ウインナートマト煮 かぼちゃしゅうまい スープ 牛乳	きのこごはん 牛肉コロッケ 人参のじゃこ和え こんにゃくと大根の煮物 わらび餅(黒糖) 味噌汁 牛乳	野菜かき揚げ もやしとほうれん草のお浸し おにぎり 金平炒め かやくうどん 牛乳	米飯 肉団子の甘酢あん 野菜のごまサラダ フルーツ杏仁 中華スープ 牛乳

16 日(月)	17 日(火)	18 日(水)	19 日(木)	20 日(金)
米飯 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 キャベツとカニカマのサラダ バレンシアオレンジ 味噌汁 牛乳	米飯 和風おろしハンバーグ 粉吹芋 鶏肉とこんにゃくの煮物 甘夏みかんゼリー すまし汁 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し ひじき煮 大豆の黒砂糖がけ すまし汁 牛乳	米飯 焼きそば ポークウインナー エビとブロッコリーのサラダ みかん オニオンスープ 牛乳	コッペパン メンチカツ フライドポテト ツナサラダ フルーツミックス ミネストローネ 牛乳 貝掛中学校の3年生の献立を参考にしました。

23 日(月)	24 日(火)	25 日(水)	26 日(木)	27 日(金)
米飯 ブリの照り焼き 甘酢和え しぐれ煮 のり佃煮(小袋) 味噌汁 牛乳	米飯 豚の生姜炒め ごぼうサラダ チキンナゲット 味噌汁 牛乳 貝掛中学校の3年生の献立を参考にしました。	米飯 酢豚 ナムル 蒸ししゅうまい わかめスープ 牛乳	黒糖パン 白身魚フライ タルタルソース(小袋) ボイルキャベツ イタリアンスパゲティ さつま芋のレモン煮 スープ 牛乳	米飯 チンジャオロース 春雨サラダ 揚げギョーザ 中華スープ 牛乳

30 日(月)	31 日(火)
米飯 ハンバーグのデミグラスソースかけ ボイルキャベツ 野菜サラダ フルーツ寒天 コンソメスープ 牛乳	米飯 鶏の竜田揚げ インゲンのごま和え ビーフン炒め かぼちゃのだし煮 すまし汁 牛乳 ハロウィン献立

特別献立
31日(火) ハロウィン献立
「かぼちゃのだし煮」