



10月のこんだてよていひょう



月	火	水	木	金
にいがたさんのたべもの (よてい) おこめ えのきたけ しいたけ しめじ こまつな キャベツ ねぎ きゅうり				
4 ふうみづけ はるまき ごはん じゃがいもの オイスター ステー	5 ☆ 中3年生なし ぶりから こんにやくいため ごはん きりざい さつまじる	6 フルーツヨーグルト ごはん ぶくじんづけ カレーライス (むぎごはん)	7 きくいりおひたし さんまのしょうがに ごはん のっぺいじる	8 88 小学校なし パナ パパア 大根のピリからづけ ポテトコロッケ いなりずし かきたま みそ汁
あか なまあげ きいろ ぶたにく みどり くきわかめ さとう きゅうにゅう	あか とうふ きいろ こめ みどり さつまいも こま さとう あぶら	あか ぶたにく きいろ ヨーグルト みどり きゅうにゅう	あか とうふ きいろ こめ みどり さといも さとう	あか こんにやく きいろ こんにんじん みどり こんにんじん さとう こんにんじん あぶら こんにんじん じゃがいも こんにんじん カレールー トマト りんご ぶくじんづけ パナップ みかん もも ようなし
11 あきやすみ	12 くきわかめのきんぴら さばのごまてりやき ごはん はくさいの みそしる	13 ツナと ブロッコリーのサラダ ごはん とりときのこの クリームソース (むぎカレーごはん)	14 コーンのおひたし ぶたにくのごまみそあえ ごはん けんちんじる	15 ツナいりごまずあえ あつやきたまご ごはん すきやき
あか うちまめ きいろ みそ みどり さば さとう くきわかめ さつまあげ きゅうにゅう	あか とうふ きいろ こめ みどり じゃがいも あぶら さとう こま	あか とうふ きいろ パン みどり いんげん さとう チーズ きゅうにゅう ツナ ヨーグルト	あか とうふ きいろ こめ みどり じゃがいも あぶら さとう こま	あか ぎゅうにく きいろ こめ みどり あぶら さとう こま じゃがいも こんにんじん ねぎ コーン だいこん ごぼう さやえんどう しょうが こまつな もやし
18 ごしぎづけ たれかつどん (たれかつ) ごはん ごまみそしる	19 ポテトサラダ ケチャップソーセージ ごはん ふわふわ たまごスープ	20 りんご もやしのごまサラダ ごはん マーボーどん (むぎごはん)	21 きりほしのナムル たらたつたあげ ごはん やさいじる	22 アーモンドあえ さといもコロッケ ごはん しらたまじる
あか やきどうふ きいろ こめ みどり じゃがいも こま あぶら さとう パン でんぶん	あか とうふ きいろ こめ みどり じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ パセリ	あか とうふ きいろ こめ みどり ねぎ にら こんにんじん しょうが しいたけ きくらげ もやし きゅうり にんじん りんご コーン	あか なまあげ きいろ こめ みどり じゃがいも あぶら さとう でんぶん	あか とうふ きいろ こめ みどり じゃがいも あぶら さとう こんにんじん こんにんじん こんにんじん ねぎ コーン だいこん こまつな もやし
25 ☆ 中学校なし おこめの ムース だいこんのあさづけ さけのみそづけやき ごはん あきやさいの にも	26 しおもみ だいずコロッケ ごはん まいたけ こまつなの みそしる	27 わかめサラダ ごはん みかん ハヤシライス (むぎごはん)	28 こんぶまめ ほっけのしおやき ごはん とんじる	29 あじつけり だいずと さつまいものあげに ごはん つくねの スープ
あか とうふ きいろ こめ みどり しめじ にんじん さやいんげん れんこん ごぼう だいこん	あか とうふ きいろ こめ みどり あぶら さとう じゃがいも パン でんぶん こむぎこ	あか ぶたにく きいろ こめ みどり レンズまめ チーズ わかめ きゅうにゅう	あか なまあげ きいろ こめ みどり じゃがいも さとう ほっけ だいず こんにんじん きゅうり	あか のり きいろ こめ みどり じゃがいも あぶら さつまいも さとう アーモンド

※食材の流通状況により献立が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。