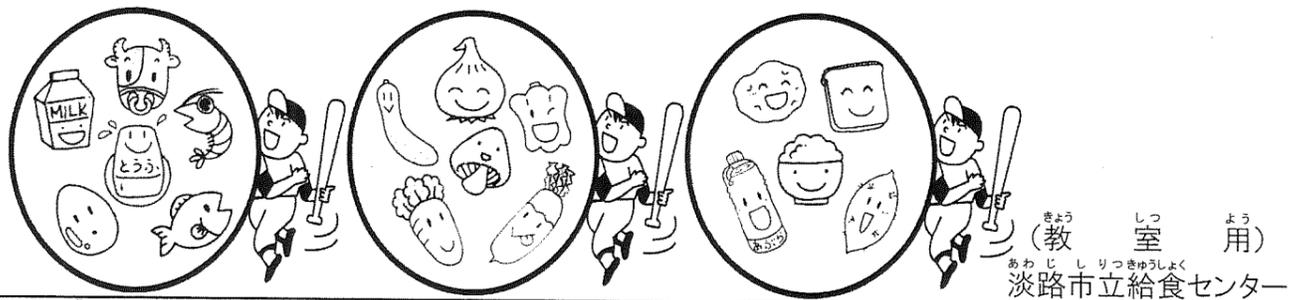


2025ねん 10がつの
えいようしどうひょう



日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1 水	ホイコーロー もち麦スープ	豚肉 穴子みそ 焼豚 スープベース	キャベツ 根菜ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん もち麦
2 木	鶏肉の漬け焼き 白菜のおかか和え さつま汁	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ まいたけ はくさい こんにやく にんじん だいこん 葉ねぎ	三温糖 でんぶん さつまいも きのこごはん
3 金	ルーロー飯 バンバンジー	豚肉 うずら 鶏水煮 鶏ささみ	にんにく たまねぎ たけのこ水煮 チンゲンサイ しょうが きゅうり もやし にんじん	米ぬか油 上白糖 でんぶん いりごま ごま油
6 月	ポテトとお米のささみカツ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ	ポテトとお米のささみカツ ベーコン スープベース	レタス キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん セロリー	米ぬか油 上白糖 オリーブ油 げんりょうパン
7 火	牛肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 十五夜大福	牛肉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 冷凍豆腐	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき さやいんげん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 千五夜大福
8 水	クリーム煮 ツナサラダ	鶏肉 調理用牛乳 スープベース まぐろ油漬	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 いりごま 上白糖 ごま油 げんりょうパン
9 木	魚(まだい)の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 厚揚げの中華煮	まだい 鶏肉 厚揚げ	こまつな もやし にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ たまねぎ	塩こうじ 上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぶん ごま油
10 金	豚丼 中華クラゲのサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 塩蔵クラゲ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油 いりごま ブルーベリーゼリー
14 火	お好み焼き 野菜のみそ汁	豚肉 鶏卵 あおりの油揚げ 煮干し みそ	キャベツ 葉ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	米ぬか油 小麦粉 長いも
15 水	ブルコギ トックスープ	牛肉 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根菜ねぎ はくさい にんにく にんじん えのきたけ にら	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぶん トク
16 木	猪肉のしょうが焼き チンゲンサイの和え物 もずくのすまし汁	猪肉 乾燥もずく 木綿豆腐 削り節	しょうが たまねぎ 青パパイヤ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぶん 上白糖
17 金	えびのチリソース 小松菜の中華和え 豆苗スープ	えび スープベース 焼豚	しょうが 根菜ねぎ こまつな たまねぎ にんじん 豆苗 セロリー こんにやく寒天	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油
20 月	キーマカレー きのこのスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 煮し大豆 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム	米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも げんりょうパン
21 火	焼肉風 たまねぎのみそ汁	豚肉 牛肉 穴子みそ 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖
22 水	魚(さけ)のカレームニエル キャベツのレモン和え 卵スープ	さけ 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ 根菜ねぎ こんにやく寒天	小麦粉 米ぬか油 上白糖 でんぶん げんりょうパン
23 木	鶏肉のうまい揚げ わかめとちりめんサラダ はんぺんのすまし汁	鶏肉 ちりめんじゃこ カットわかめ はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ みつば	でんぶん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油
24 金	スタミナ丼(肉・野菜) レタスのスープ	牛肉 スープベース コンソメ	しょうが にんにく こんにやく 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油
27 月	大豆うどん <NEW> 海と畑のサラダ	煮し大豆 なんと 油揚げ 乾しひじき 出し昆布 削り節 まぐろ油漬	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖 げんりょうパン
28 火	焼き魚(さわら) たくあんのごま和え 高野豆腐の五目煮	さわら 高野豆腐 鶏肉 削り節	干切だいこん漬 ぎゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	いりごま 米ぬか油 三温糖
29 水	ハヤシライス 海藻サラダ	牛肉 脱脂粉乳 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つのまた 白しきのり 筍わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 ごま油 むぎごはん
30 木	酢豚 チンゲンサイのスープ	豚肉 うずら 鶏水煮 チキンハム スープベース	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン パインアップル 筍 チンゲンサイ きくらげ ホールコーン	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油
31 金	さんまのかぼす煮 プロッコリーのわかめ和え わかめと豆腐のみそ汁	さんまかぼすレモン煮 かつお節 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	プロッコリー たまねぎ 葉ねぎ	上白糖

※〇印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。