

令和7年10月予定献立表

日	曜	主食	献立名		
1	水	白飯	けんちん信田のうま煮	もやしの和え物	なすの味噌汁
2	木	白飯	ツナフレークごはんの具	マカロニサラダ	鶏団子汁
3	金	麦ごはん	きのこの米粉カレー	福神和え	さつまいもチップス
6	月	白飯	里芋コロッケ	おひたし	お月見汁
7	火	白飯	生揚げの中華炒め	チンゲンサイのナムル	春雨スープ
8	水	白飯	筑前煮	さんまの蒲焼き	昆布和え
9	木	りんごパン	ハンバーグ(ソース)	大根サラダ	かぼちゃの米粉シチュー
10	金	白飯	豚みそどんぶりの具	具だくさん汁	ブルーベリータルト
13	月		スポーツの日		
14	火	白飯	八宝菜	揚げしゅうまいの甘酢がけ (小2個・中3個)	ピリ辛きゅうり
15	水	白飯	ひじき入り鶏そぼろ丼の具	厚焼きたまご	じゃがいもの白味噌汁
16	木	白玉うどん	こぎつねうどんの汁	ツナと水菜のおかかマヨ	ミニ揚げパン(ココア味)
17	金	白飯	鮭のおろしだれ	大豆の五目煮	秋の味覚汁 ふりかけ(わかめ)
20	月	白飯	豚肉の青菜炒め	しらすつみれのすまし汁	味付けのり 豆乳プリン
21	火	白飯	関東煮	さばの銀紙焼き	磯香和え
22	水	白飯	鶏肉の塩唐揚げ (小中2個)	中華サラダ	韓国餅入りスープ
23	木	小型ロールパン	焼きそば	フランクフルト	フルーツ入りクリームパンパロア
24	金	白飯	まぐろのごまがらめ	切干大根の和え物	豚汁
27	月	白飯	キムタク丼の具	五目汁	大学芋
28	火	五穀ごはん	肉じゃが	ブロッコリーサラダ	手作りひじき入りふりかけ
29	水	白飯	ちくわの磯辺揚げ (小2・中3個)	土佐和え	豆腐のすまし汁
30	木	ソフト麺	肉みそ麺の汁	ごぼうサラダ	りんご
31	金	白飯	高野豆腐の卵とじ	いわしの梅煮	ごまよごし