

10月こんだてひょう

R6. 10月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
1	火			豚肉とレバーのごまみそがらめ おひたし すまし汁	豚肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 豚レバー 竜田 油 酒 砂糖 醤油 みりん みそ ごま ほうれん草 もやし 人参 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 なると みつば 塩 醤油 かつお節	芋 魚 卵 果物 海藻 乳製品
2	水			スクランブルエッグ ポトフ ブルーベリージャム	卵 ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース バター 塩 こしょう 鶏肉 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう	豆製品 魚 海藻 きのこ
3	木			さんまの竜田揚げ 中華サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	さんま開き 竜田 油 春雨 もやし 人参 きゅうり ロースハム 酢 醤油 ごま油 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 緑黄色野菜 きのこ
4	金			マーボー丼 もずくスープ ミニゼリー(もも)	豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 なら 生姜 にんにく 油 砂糖 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉 ごま油 もずく 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま かつお節	芋 魚 卵 乳製品 淡色野菜
7	月			肉みそ炒め丼 おかか和え かきたま汁 冷凍みかん	豚肉 筍 玉ねぎ 人参 大豆 きくらげ ピーマン にんにく 生姜 酒 みそ 醤油 みりん ごま油 豆板醤 片栗粉 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 かつお節 卵 豆腐 人参 干し椎茸 青梗菜 塩 醤油 でん粉 かつお節	芋 魚 乳製品 海藻
8	火			ししゃもフライ カレーきんぴら 実だくさん汁	ししゃもフライ 油 ごぼう 人参 糸こんにゃく 豚肉 カレー粉 油 酒 砂糖 醤油 みりん ごま じゃが芋 生揚げ 大根 こんにゃく しめじ 人参 ねぎ みそ 煮干し	卵 乳製品 果物 海藻
9	水			わかめ和え みそバター肉じゃが りんご	わかめ キャベツ 人参 笹かま 生姜 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく コーン 生姜 にんにく 酒 みりん 醤油 みそ バター	豆製品 卵 乳製品 きのこ
10	木			磯辺和え 大根のそぼろあん煮 こうじ納豆	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 焼きのり 醤油 大根 人参 こんにゃく 生揚げ 豚ひき肉 干し椎茸 グリンピース 油 生姜 酒 砂糖 醤油 片栗粉	魚 卵 乳製品 果物
11	金			ホキ和風フライ ひじきの炒り煮 豚汁	ホキ和風フライ 油 ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 酒 みりん 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 豆腐 こんにゃく ねぎ みそ	卵 乳製品 緑黄色野菜 果物
15	火			俵メンチカツ しらたきのごま和え わかめ入りたまごスープ	俵メンチカツ 油 ソース 糸こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 ごま 醤油 豆腐 卵 人参 わかめ ねぎ 塩 醤油 かつお節 片栗粉	魚 果物 乳製品 きのこ 淡色野菜
16	水			鶏肉のワイン煮 ゆでブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ブロッコリー ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 青梗菜 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻
17	木			中華丼 大根となめこのみそ汁	豚肉 生姜 酒 醤油 白菜 人参 筍 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 油 塩 こしょう でん粉 ごま油 なめこ 大根 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 果物 乳製品 芋
18	金			チキンピラフ 豆腐スープ 県産ヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 塩 こしょう 油 豆腐 ベーコン 玉ねぎ えのき 人参 青梗菜 塩 醤油 こしょう	魚 卵 果物 海藻
21	月			カツオと高野豆腐の甘辛煮 おひたし じゃが芋のみそ汁	カツオ 生姜 醤油 酒 高野豆腐 でん粉 油 酒 みりん 砂糖 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 じゃが芋 生揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 果物 乳製品 きのこ
22	火			有機さつま芋給食 棒ぎょうざ 大学芋 親子汁 ふりかけ(おかか)	棒ぎょうざ 有機さつま芋 油 水あめ 砂糖 醤油 ごま 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 塩 醤油	肉 乳製品 緑黄色野菜 海藻
23	水			さといもコロッケ チーズ入りサラダ 根菜のミネストローネ	さといもコロッケ 油 ソース キャベツ ブロッコリー コーン 人参 チーズ 酢 油 塩 こしょう 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ ベーコン セロリ パセリ にんにく オリーブ油 ホールトマト 塩 こしょう	豆製品 魚 卵 果物 海藻 きのこ
24	木			きのこごはん ツナびたし わかめと麩のみそ汁	鶏肉 油 舞茸 干し椎茸 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 酒 みりん 塩 醤油 ツナフレーク ほうれん草 人参 キャベツ もやし 醤油 豆腐 わかめ 麩 ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物
25	金			フルーツヨーグルト ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ヨーグルト 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
28	月			ヤンニョムチキン おひたし もずくのみそ汁	鶏肉 にんにく 塩 こしょう 片栗粉 油 玉ねぎ 油 コチュジャン 醤油 ケチャップ/ 小松菜 キャベツ 人参 醤油 もずく 豆腐 えのき ねぎ みそ 煮干し	豆製品 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜
29	火			郷土料理 厚焼き玉子 おひたし いも煮	厚焼き玉子 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 里芋 大根 牛肉 こんにゃく しめじ ねぎ 酒 砂糖 塩 醤油 みりん	魚 卵 乳製品 果物
30	水			菊花サラダ 秋野菜のクリームシチュー りんご	キャベツ ブロッコリー 菊 コーン 酢 油 塩 こしょう さつま芋 人参 玉ねぎ かぶ しめじ 鶏肉 バター 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵 海藻
31	木			かぼちゃ型ハンバーグ カミカミサラダ 小松菜とコーンのスープ	かぼちゃ型ハンバーグ ケチャップ ごぼう 人参 昆布 鶏肉 マヨネーズ 胡麻ドレッシング コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 小松菜 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物 きのこ