



令和8年

10

October

★ 秋の旬を味わおう ★

10月は新米やさつまいも、きのこや柿など美味しい旬の食べ物がたくさんあります。

旬の食材は、美味しいだけではなく栄養もたっぷりです。



給食のときはおはしを忘れずに！
スプーンがあると食べやすい日は
スプーンマークを表示します。

必要に応じて
デザートスプーンも
持ってきてね



デザート



1日(木) 八宝菜

・キムたくビーフン ・かぼちゃの甘煮
・厚揚げのみそ汁 ・ひじきふりかけ



2日(金) 酢豚風甘酢煮

・金時ごはん ・にら玉豆腐
・フルーツ白玉



5日(月) あじの南蛮漬け

・キャベツとコーンの炒め物 ・厚揚げのきのこあんかけ
・さつまいもごきんとん ・吉野汁



6日(火) チーズ入りミンチカツ

・バーガーパン ・バジルマカロニ ・ミモザ風サラダ
・ポテトとかぼちゃのマヨ和え ・ミネストローネ



7日(水) さばの大葉みそだれ

・三色ナムル ・もち巾着の煮物 ・カスタードプチケーキ
・豚汁 ・ジョア(プレーン)



8日(木) 和風おろしそハンバーグ

・WE米パン ・キャベツのカレーソテー
・スパゲティサラダ ・イカリングフライ ・卵のスープ



9日(金) 厚揚げの中華風みそ炒め

・さつまいも入りかき揚げ ・野菜の甘酢和え
・減塩のり佃煮



今月の
デザートマークは
これ!!



13日(火) 鶏肉の塩麹焼き

・黒糖パン ・もやしの和え物 ・炒めビーフン
・まるいチーズ ・コーンポタージュ



14日(水) 五目うどん

・わかめごはん(小盛) ・えび天と野菜かき揚げ
・キムチハリハリ ・レモンゼリー



デザート

15日(木) りんごだれの生姜焼き

・ツナの和風スパゲティ ・春巻
・きなこ豆



16日(金) さんまのかば焼き風

・キムたくごはん ・小松菜のバターソテー
・白菜とさつま揚げの煮物 ・揚げ高野のバーベキューソース
・もやしのスープ ・米粉のカップケーキ(メープル)



19日(月) みそカツ

・ほうれん草とツナのソテー
・ナポリタン風マカロニ ・ひじきサラダ ・春雨スープ
・ジョア(ストロベリー)



食育の日
郷土料理(名古屋)

20日(火) 魚のもみじ揚げ

・パンブキンパン ・チンゲン菜のごま和え
・厚揚げの炒め物 ・大学イモ ・きのこのスープ



21日(水) 韓国風すきやき

・卵入り野菜炒め ・揚げごぼう
・お米でガトーショコラ ・ジョア(マスカット)



デザート

22日(木) 魚の黒糖梅肉ソース

・メロンパン ・ほうれん草のナムル ・はんぺんフライ
・さつまいもの甘煮 ・中華スープ



23日(金) 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

・白身魚のカレー揚げ ・大豆とじゃこのごまからめ
・わかめのみそ汁



26日(月) ねぎ塩豚丼

・じゃがいものきんぴら ・ちくわの磯部揚げ
・玉ねぎのみそ汁



27日(火) ソース焼きそば

・ドッグパン ・鶏肉のバジル炒め
・大根とわかめのごま和え ・和梨ゼリー



デザート

28日(水) シーフードカレー

・肉じゃがコロッケ ・ほうれん草のごま和え
・キャベツと豚肉の塩こうじ煮込み ・チキンナゲット
・アジミルク



29日(木) 照焼チキン

・スペイン風オムレツ ・和風スパゲティ
・塩こうじの芋きんぴら ・白菜のすまし汁



30日(金) フライ盛り合わせ

・キャベツとツナの炒めもの ・ささみと春雨のからし酢
・かぼちゃのプチタルト

