

10月のこんだて☆●●☆☆●●☆☆●●

2026

こんげつのもくひょう：じゅんびやあとかたづけをていねいにおこなおう

きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
しゅんのしよくざい				 10月30日は食品ロス削減の日 もったいないを減らそう!		1		2	
さつまいも じゃがいも にんじん マッシュルーム 栗 シャインマスカット りんご かぶ さといも さんま さば さけ など						ホットドッグ (コッペパン・ウインナー) 牛乳 コールスローサラダ ヌードルスープ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらザンギ かに入り豆腐サラダ 中華おこげスープ	
▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼						739kcal 3g		699kcal 2.7g	
5		6		7		8		9	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボール酢豚 すいぎょうざスープ ヨーグルト		ごはん えごまふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみりん干し カレーきんぴら こうや豆腐のみそ汁		けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの天ぷら アスパラのごまあえ シャインマスカット		 そうりつきねんび 創立記念日		ごはん にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 さけのもみじ焼き ほうれん草のポン酢あえ ほうとう汁	
747kcal 2.1g		753kcal 2.2g		638kcal 3.2g				680kcal 1.8g	
12		13		14		15		16	
 スポーツの日		カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き さつまいもサラダ アップルコンポート		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまの梅煮 塩こうじ肉じゃが れんこんさつま汁		ガパオライス (ごはん・目玉焼き・ ガパオ炒め) 牛乳 たこボールのスープ 白ごまプリン		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ルンピア パパイヤのいため物 フォーのスープ	
734kcal 3g		736kcal 2.5g		714kcal 2.1g		685kcal 1.8g			
19 しょくいく ひこんだて 食育の日献立		20		21		22		23	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ささかまのいそべあけ 筑前煮 ゆばのすまし汁		ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう 牛乳 いか入りチヂミ れんこんサラダ マーラーカオ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のからあげ 野菜のごま酢あえ 打ち豆汁		フレンチトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ 花野菜サラダ さつまいもチップス		ビーフカレーライス (麦ごはん・カレー) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごフライ バンサンスー	
726kcal 2.5g		771kcal 3.2g		702kcal 1.9g		740kcal 2.3g		720kcal 2.1g	
26 げんえんこんだて 減塩献立		27		28		29		30	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 栗のコロッケ ひじきサラダ 鶏と根菜のスープ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろの竜田あげ しそひじきあえ 呉汁		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の西京焼き のりチーズあえ 塩こうじかきたま汁		パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草グラタン ツナと豆のサラダ かぶのポトフ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズインハンバーグ コルキャノン ミネストローネ かぼちゃのカップケーキ	
689kcal 1.5g		652kcal 2g		648kcal 2.1g		633kcal 2.6g		731kcal 1.9g	
※献立名の下 の表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。									

※献立名の下への表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。