

令和7年度 10月予定献立表

18日は
「ゆりはま
うまいデー」



今月の
地産地消食材

こめ・ぎゅうにゅう・きゃべつ・たまねぎ・きゅうり・こまつな・だいこん・ブロッコリー・ごぼう・なす・たけのこ・にんにく・パプリカ・さつまいも・しいたけ・きくらげ・とり・にんにく・ハム・しいら・だいす・とうふ・あぶらあげ・あつあげ・ゆば・おから・みそ・ちくわ・こんにゃく・わかめ・シャインマスカット・ヨーグルト・ナタデココ

※9月中に配布した献立表から変更したメニューは、塗りつぶしています。

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	
						魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小豆・海苔	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油・バター	
1	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ	はりはりあえ こんさいのみそ汁 シャインマスカット	ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ だいこん たまねぎ れんこん ごぼう シャインマスカット	こめ	あぶら
2	木	ごはん (カレー皿)	牛乳	ビビンバの具 (カレー皿)	フルーツヨーグルト (ごはん横) ちゅうかスープ (汁椀)	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい えのきだけ もやし にんにく しょうが ぜんまい りんご もも	こめ はるさめ さとう ゼリー ナタデココ	ごまあぶら
6	月	ごはん	牛乳	にくみそなっとう	にんじんしりしり ふのすまし汁 お月見だんご	なっとう ぶたにく とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ パプリカ ちんげんさい	だいこん しょうが えのきだけ	こめ だんご さとう	ごまあぶら
7	火	ごはん	牛乳	だいがくいも	ハムサラダ クリームシチュー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	だいこん たまねぎ きゃべつ きゅうり しろねぎ	こめ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
8	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー	もやしのナムル やさいスープ	ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな ちんげんさい	たまねぎ だいこん えのきだけ もやし にんにく	こめ さとう	ごまあぶら
9	木	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き	いそあえ こうやとうふのふくめ煮	さば とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	もやし はくさい たまねぎ しいたけ しろねぎ	こめ さとう でんぶ	
10	金	ごはん	牛乳	とりつくね	れんこんのきんぴら だいこんのみそ汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ れんこん えだまめ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう パン粉	ごまあぶら
14	火	ごはん	牛乳	たまご焼き	ちくさあえ よせなべ	たまご かまぼこ とりにく とうふ たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい えのきだけ しろねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら
15	水	ゆかりごはん	牛乳	マーマレードチキン	マンナンサラダ 秋なすのみそ汁	あつあげ かつおぶし みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな あかし	きゃべつ たまねぎ なす しろねぎ こんにゃく	こめ マーマレード	あぶら マヨネーズ
16	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ	キャベツのごまあえ ぎゅうこつラーメン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ちんげんさい	きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	こめ ラーメン	ドレッシング
17	金	ごはん	牛乳	しろみざかなのパンこ焼き	かいそうサラダ ピリからにくじゃが	メルルーサ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい こんにゃく	こめ じゃがいも さとう パンこ	マヨネーズ オリーブあぶら
20	月	ごはん	牛乳	じげのたれいため	ブロッコリーサラダ レタススープ	だいす ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ちんげんさい	たまねぎ きゅうり レタス えのきだけ	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら オリーブあぶら
21	火	ごはん	牛乳	とりにくの香味焼き	わかめのすのもの だいこんのみそ汁	とりにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん きゃべつ しろねぎ にんにく	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
22	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうが焼き	ほうれんそうのちゅうかあえ ゆばのすまし汁	ぶたにく とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ えのきだけ にんにく もやし きくらげ しょうが	こめ さとう	ごまあぶら
23	木	ごはん	牛乳	ジャージャンとうふ	いもいもサラダ キャベツのスープ	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゅうり きゃべつ しょうが しろねぎ	こめ さつまいも じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング
24	金	ごはん	牛乳	しいらのみそマヨ焼き	こまつなのびたし とうふのみそ汁	しいら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい だいこん たまねぎ しょうが えのきだけ	こめ はるさめ さとう	あぶら マヨネーズ
27	月	ごはん	牛乳	ホキのねぎ焼き	はくさいのおかかあえ ごもく煮	ほき みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	はくさい たまねぎ れんこん えだまめ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
28	火	ごはん	牛乳	キムタク炒め	ひじきのしらあえ さつま汁	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ こんにゃく はくさい	こめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら
29	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのトマト煮	コンソメポテト きのこのスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん えのきだけ にんにく えだまめ しいたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら
30	木	ごはん	牛乳	メンチカツ	かおりあえ 木になるカレー	ぶたにく とりにく だいす くろめ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんにく もやし りんご しょうが	こめ じゃがいも	
31	金	ごはん	牛乳	とりにくのてり焼き	おからのいりに さといものみそ汁	とりにく ちくわ おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	だいこん にんにく しいたけ しろねぎ しょうが こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら