

10月 予定こんだて表

*この献立表は由布市の基本献立です。

*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
牛乳は、 毎日あります。	今月の由布市の食材 ・お米 ・生しいたけ ・にら ・ねぎ ・さつまいも ・小松菜 	1 コッペパン ポトフ トマトオムレツ	2 ごはん インド煮 チキンとレモンのサラダ	3 ごはん 水餃子のスープ 茎わかめの炒め煮
主にからだをつくる		ぎゅうにゅう パーコン ウインナー オムレツ(たまご ぶたにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ささみフレック	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ すいぎょうざ(ぶたにく とりにく)
主にエネルギーになる		コッペパン じゃがいも	ごはん さらだあぶら じゃがいも さとう	ごはん すいぎょうざ(こむぎこ) ごまあぶら さらだあぶら さとう
主にからだの調子を整える		たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー オムレツ(たまねぎ にんじん トマト おろしにんにく)	たまねぎ にんじん えだまめ レモンかじゅう きゅうり きゃべつ コーン	にんじん もやし きくらげ にら きゃべつ くわかめ こんにやく さやいんげん すいぎょうざ(きゃべつ ねぎ しょうがペースト)
6	7	8	9	10
ごはん 肉じゃが 野菜のたまご焼き	ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのごまだれ焼き	ミルクパン カレースープ グリルチキンの照り焼きソース	ごはん 白ねぎとつくねのスープ 牛肉コロッケ	ごはん キムチ汁 ビビンバ
ぎゅうにゅう ぶたにく たまごやき(たまご ぶたにく)	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう ウインナー グリルチキン(とりにく)	ぎゅうにゅう つくね(とりにく) コロッケ(ぎゅうにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ
ごはん さらだあぶら じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも さとう ごま	ミルクパン じゃがいも さとう でんぶ	ごはん なたねあぶら つくね(パンこ) コロッケ(じゃがいも パンこ こむぎこ)	ごはん じゃがいも さとう ごま
たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく たまごやき(にんじん ほうれん そう たまねぎ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ ブロッコリー	にんじん たまねぎ しいたけ きゃべつ ねぎ つくね(たまねぎ にら おろしにんにく) コロッケ(たまねぎ)	もやし にんじん しめじ ねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ にら キムチ
13	14	15	16	17
スポーツの日	ごはん タイピーエン メンチカツ	コッペパン ミートスパゲティ コーンサラダ	ごはん けんちん汁 いわしの生姜煮	ごはん 厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ
	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ(とりにく ぶたにく) ごはん はるさめ メンチカツ(こめこ なたねあぶら) しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ きゃべつ にら メンチカツ(たまねぎ しょうがペースト)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート コッペパン スパゲティ さらだあぶら さとう にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり きゃべつ コーン マッシュルーム	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ しょうがに(いわし) ごはん しょうがに(でんぶ さとう) ごぼう こんにやく しいたけ にんじん ねぎ しょうがに(しょうが)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ロースハム ごはん さらだあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら しょうが こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし
20	21	22	23	24
ごはん 豚汁 あじの大根おろしソース	ごはん 中華スープ ホイコーロー	野菜たっぷり給食の日 コッペパン かぼちゃシチュー 彩り野菜のサラダ	うま塩給食の日 ごはん 中華風コーンスープ 別府の地獄揚げ	ゆふっこ給食 ごはん 小松菜とさつまいものみそ汁 きのこの照り焼きハンバーグ
ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう パーコン とりにく	ぎゅうにゅう どうふ みそ ハンバーグ(とりにく ぶたにく)
ごはん さつまいも さとう	ごはん さらだあぶら さとう	コッペパン さらだあぶら マカロニ こむぎ ドレッシング	ごはん でんぶ さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら	ごはん さつまいも さとう でんぶ
こんにやく ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ もやし ねぎ きゃべつ にんにく	たまねぎ しめじ にんじん かぼちゃ えだまめ コーン カリフラワー ブロッコリー パプリカ	たまねぎ にんじん もやし コーン ちんげんさい しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ ハンバーグ(たまねぎ トマトペースト にんにく ペースト しょうがペースト) マッシュルーム
27	28	29	30	31
ごはん ちゃんぽん 焼きぎょうざ	ごはん ポークカレー フルーツポンチ	黒糖パン ミネストローネ ツナとごぼうのサラダ	ごはん マーボー春雨 野菜のナムル	ごはん うま煮 ハムと大根のサラダ
ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ(ぶたにく とりにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ パーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート ささみフレック	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ロースハム
ごはん さらだあぶら ちゃんぽんめん ごまあぶら ぎょうざ(こむぎこ さとう)	ごはん じゃがいも ゼリー(さとう)	こくどうパン じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん はるさめ ごま ドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ
にんにく ほししいたけ もやし たまねぎ にんじん コーン きゃべつ にら ぎょうざ(きゃべつ たま ねぎ にら しょうがペースト)	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ パインアップル おうとう ゼリー(みかん かじゅう ぶどうかじゅう)	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ かぼすかじゅう ごぼう コーン きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり もやし	こんにやく ごぼう ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり