

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
今月の由布市の食材 お米・にら・長ねぎ・ しいたけ・葉ねぎ		 牛乳は 毎日あります。	1 わかめごはん 肉うどん ちくわの磯部揚げ	2 ごはん 厚揚げのみそ炒め 小松菜のかぼす和え
※15日（木）の小さいわしの梅の香揚げの「いわし」は魚卵を持っていることがあります。		主にからだをつくる 主にエネルギーになる 主にからだの調子を整える	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ ごはん さとう うどん あげあぶら しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ とりにく ごはん さとう さらだあぶら しょうが こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん かぼす もやし コーン こまつな
5 ごはん 肉じゃが 野菜のたまごやき	6 ごはん マーボー春雨 パンパンジーサラダ	7 米粉パン ラビオリのスープ ささみチーズフライ	8 ごはん ハヤシライス 大根とハムのサラダ	9 ごはん うま塩豚汁 さばのごまだれ焼き ブルーベリーゼリー
ぎゅうにゅう ぶたにく たまごやき(たまご)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート トリ	ぎゅうにゅう ベーコン ラビオリ(とりにく) ぶたにく ささみフライ(ささみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば
ごはん じゃがいも さとう	ごはん はるさめ ごま ドレッシング	こめコパン ラビオリ(こむぎこ ばんこ) ささみフライ(ばんこ) あげあぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう ごま ゼリー(さとう)
こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん	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	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム だいこん きゅうり	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ゼリー(ブルーベリー)
12 スポーツの日	13 ごはん 大分ねぎのうま塩卵スープ さんまのみぞれ煮	14 黒糖パン ミートペンネ コールスロー	15 ごはん ごまみそ汁 小さいわしの梅の香揚げ	16 ごはん キムチチゲ ナムル 冷凍ムース
	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご さんまみぞれに(さんま)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ こいわしのうめのかあげ(いわし)	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね みそ とうふ ムース(ぎゅうにゅう)
	ごはん ばんこ ごまあぶら	こくとうパン ペンネ ドレッシング	ごはん じゃがいも ごま あげあぶら	ごはん ドレッシング ムース(れんにゅうみずあめ)
	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ さんまみぞれに(だいこん)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゃべつ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	キムチ にんじん しめじ だいこん はくさい にら きゅうり もやし
19 ごはん 厚揚げのみそ汁 ハンバーグおろしソース	20 ごはん 粉こうや汁 豚肉のしょうが焼き	21 コッペパン キャベツと牛すね肉のトマト煮 彩り野菜のサラダ	22 ごはん 平麺汁ビーフン あじフライ タルタルソース	23 ごはん 野菜スープ グリルチキンのかぼすソース
ぎゅうにゅう あつあげ みそ ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう とうふ たまご こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ベーコン あじフライ(あじ)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー グリルチキン
ごはん じゃがいも さとう	ごはん さらだあぶら さとう	コッペパン オリブ あぶら なまクリーム ドレッシング	ごはん ビーフン ノンエッグタルタルソース	ごはん じゃがいも さとう でんぶん
にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゃべつ しょうが	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト きゃべつ コーン カリフラワー ブロッコリー パプリカ	もやし にんじん たまねぎ きくらげ コーン にら	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ かぼす
26 ごはん 八宝菜 焼きぎょうざ	27 ごはん ポークカレー フルーツジュレ	28 ミルクパンブキンパン じゃがもちスープ オムレツトマトソース	29 ごはん 小松菜とさつまいものみそ汁 とんかつ 1食とんかつソース	30 ごはん けんちん汁 三色そぼろ
ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずら たまご 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 ベーコン オムレツ(たまご)	ぎゅうにゅう とうふ みそ とんかつ(ぶたにく)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく だいずミート たまごそぼろ
ごはん でんぶん ぎょうざ(こむぎこ)	ごはん じゃがいも ゼリー(さとう)	ミルクパン じゃがもち(じゃがいも こむぎこ) さとう	ごはん さつまいも とんかつ(ばんこ) あげあぶら	ごはん ごまあぶら さらだあぶら さとう
しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きゃべつ ちんげんさい ぎょうざ(きゃべつ たまねぎ にら)	にんにく たまねぎ にんじん みかん も パイン ナバナ	かぼちゃペースト たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな トマト	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	ごぼう こんにやく だいこん しいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ