



10月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)
 <p>10月19日の給食は、大分県の減塩の取り組み「うま塩プロジェクト」の一環として作成された減塩料理のレシピより抜粋したものとなっています。</p> <p>インターネットで「大分県 うま塩」と検索していただきますと、うま塩レシピやうま塩料理を提供しているお店の情報などがご覧いただけます。ぜひ、ご家庭でも色んなうま塩料理を作ってみてくださいね！</p>				1日	2日
				<ul style="list-style-type: none"> ○カレー風味肉じゃが ○切干大根和え ●さつまいも蒸しパン 豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 こんにゃく 厚揚げ いんげん 切干大根 胡瓜 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○汁ビーフン ○里芋のそぼろ煮 ●クッキー 鶏肉 人参 玉葱 茄子 油揚げ 葱 ビーフン麺 鶏ミンチ 里芋 いんげん
4日	5日	6日	7日	8日	9日
<ul style="list-style-type: none"> ○高野豆腐の卵とし ○春雨の酢の物 ●きなこ豆乳蒸しパン 鶏肉 エビ 卵 高野豆腐 人参 玉葱 干椎 いんげん ハム 胡瓜 春雨	<ul style="list-style-type: none"> ○鮭の西京焼き ○吉野汁 ●芋ようかん 鮭 フロッキー 鶏肉 厚揚げ 干椎 人参 大根 葱	<ul style="list-style-type: none"> ○カルシウムたっぷり卵焼き ○ツナと大根のサラダ ●カルピスゼリー 鶏ミンチ 卵 チーズ 小松菜 人参 玉葱 ひじき トマト ツナ 大根 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○麻婆厚揚げ ○胡瓜のゴマ酢和え ●フルーツヨーグルト 豚ミンチ 厚揚げ 人参 玉葱 干椎 葱 カニカマ 胡瓜 もやし	<ul style="list-style-type: none"> ○ごぼうつくね ○小松菜の納豆和え ●みたらし団子 豚ミンチ ごぼう 玉葱 人参 挽割納豆 小松菜	<ul style="list-style-type: none"> ○焼きうどん ○青梗菜と卵のスープ ●おせんべい 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ピーマン もやし かまぼこ 青梗菜 卵 うどん麺
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の生姜炒め ○昆布煮 ●ミルクもち 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ パプリカ 昆布 蓮根 干椎	<ul style="list-style-type: none"> ○ハヤシライス ○野菜のオーロラソース和え ●ホットケーキ 牛肉 人参 玉葱 じゃがいも しめじ ピーマン ウインナー フロッキー コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○サンマのパン粉焼き ○ごぼうサラダ ●おにぎり サンマ 卵 トマト ツナ ごぼう 胡瓜 人参	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉と大豆の煮物 ○わかめのおすまし ●ヨーグルト 鶏肉 大豆 人参 蓮根 ごぼう 干椎 厚揚げ いんげん 卵 わかめ	<ul style="list-style-type: none"> ○いわしのつみれ汁 ○ささみの和え物 ●にんじんもち いわし 卵 豆腐 人参 玉葱 白菜 葱 えのき ささみ 胡瓜 もやし	<ul style="list-style-type: none"> ○ちゃんぽん ○大豆の磯煮 ●ビスケット 豚肉 えび 人参 玉葱 キャベツ もやし 葱 中華麺 大豆 ひじき ちりめん いんげん
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<ul style="list-style-type: none"> ○チキンのマーマレード焼き ○キャベツとウインナーのソテー ●マッシュマロバー 鶏肉 トマト ウインナー キャベツ ピーマン 人参 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの竜田揚げ ○豆乳味噌汁 ●きなこ団子 サバ トマト 豆腐 油揚げ さつまいも 人参 葱	<ul style="list-style-type: none"> ○ポトフ ○レバーサラダ ●豆腐ドーナツ ウインナー しめじ セロリ 人参 玉葱 じゃがいも キャベツ 鶏レバー レタス	<ul style="list-style-type: none"> ○きのことカレー ○中華サラダ ●ゼリー 牛肉 人参 玉葱 じゃがいも しめじ えのき 焼豚 もやし 胡瓜 レタス	<ul style="list-style-type: none"> ○蓮根入り松風焼き ○青梗菜のナムル ●サンドイッチ 鶏ミンチ 豆腐 蓮根 人参 玉葱 葱 卵 フロッキー ハム 青梗菜 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○焼き肉丼 ○わかめスープ ●クッキー 牛肉 玉葱 人参 もやし ピーマン えのき 若布 春雨 葱
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<ul style="list-style-type: none"> ○厚揚げチャンフルー ○胡瓜の甘酢和え ●かぼちゃの蒸しパン 豚肉 厚揚げ 卵 人参 玉葱 しめじ ニラ	<ul style="list-style-type: none"> ○ちりめん入り厚焼き玉子 ○レバー煮 ●やせうま ちりめん 卵 人参 玉葱 トマト 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ○かぼすの鶏照り焼き ○ポテトサラダ ●メープルポテト 鶏肉 フロッキー ハム じゃがいも 人参 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○団子汁 ○切干大根のマヨポン和え ●バナナケーキ 鶏肉 人参 里芋 大根 ごぼう 白菜 葱 油揚げ ツナ 切干大根 胡瓜 コーン	<ul style="list-style-type: none"> ○かぼちゃシチュー ○カリカリベーコンサラダ ●ハロウィン 鶏肉 エビ かぼちゃ 人参 玉葱 しめじ フロッキー ベーコン レタス 胡瓜	<ul style="list-style-type: none"> ○八宝菜 ○春雨スープ ●おせんべい 豚肉 エビ イカ 人参 玉葱 白菜 たけのこ 干椎 春雨 えのき 葱