

令和7年10月

| 月                                                                                   | 火                                                                                   | 水                                                                                     | 木                                                                                     | 金                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                                                                                     | 1                                                                                     | 2                                                                                     | 3                                                                                     |
|                                                                                     |                                                                                     | パン<br>鶏肉の照り焼き<br>おさつサラダ<br>コンソメスープ<br>オレンジ<br>豆乳蒸しパン<br>牛乳                            | ご飯<br>鮭のきのこマヨソース<br>青菜のごま和え<br>豆腐の味噌汁<br>梨(ひよこ・りす…バナナ)<br>ココアくずもち<br>飲むヨーグルト          | カツ丼<br>もやしの中華風酢の物<br>さつまいもの煮物<br>オレンジ<br>ピザ風おにぎり<br>お茶                                |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |    |    |
| 6                                                                                   | 7                                                                                   | 8                                                                                     | 9                                                                                     | 10                                                                                    |
| 菜飯おにぎり<br>お月見肉うどん<br>ひじきの煮物<br>スティックサラダ<br>オレンジ<br>みたらしいももち<br>牛乳                   | ご飯<br>カレイのネギソース焼き<br>磯香和え<br>大根の味噌汁<br>バナナ<br>うずまきパン<br>牛乳                          | ごぼう入りドライカレー<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>じゃがいもの磯和え<br>りんご(ひよこ・りす…バナナ)<br>ぶどうゼリー・牛乳<br>お麩の黒ゴマラスク | ご飯<br>豚肉のごま味噌焼き<br>ナムル<br>わかめのすまし汁<br>オレンジ<br>バインヨーグルト蒸しパン<br>牛乳                      | 弁当の日<br>(りす組給食試食会)<br>さくさくクッキー<br>牛乳                                                  |
|  |  |   |  |  |
| 13                                                                                  | 14                                                                                  | 15                                                                                    | 16                                                                                    | 17                                                                                    |
| 体育の日                                                                                | 野菜クッパ<br>切干マヨサラダ<br>じゃがいもの煮物<br>オレンジ<br>抹茶と小豆のケーキ<br>牛乳                             | ご飯<br>すき焼き風煮<br>きゅうりの土佐和え<br>かぼちゃの味噌汁<br>りんご(ひよこ・りす…バナナ)<br>きなこトースト<br>牛乳             | 栗ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>五目きんぴら<br>豆腐のすまし汁<br>オレンジ<br>メロンパンクッキー<br>牛乳                          | パン<br>鮭のタンドリー風<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>ミネストローネ<br>バナナ<br>さつまいものおにぎり<br>お茶                  |
|                                                                                     |  |   |  |  |
| 20                                                                                  | 21                                                                                  | 22                                                                                    | 23                                                                                    | 24                                                                                    |
| きのこ入りハヤシライス<br>きゅうりのゆかり和え<br>高野豆腐の煮物<br>バナナ<br>カルピス蒸しパン<br>牛乳                       | ご飯<br>鶏とさつまいもの旨煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>麩の味噌汁<br>りんご(ひよこ・りす…バナナ)<br>梅じゃこおにぎり<br>お茶      | スタミナ納豆ご飯<br>ししゃものパン粉焼き<br>(ひよこ・りす…カレイ)<br>大根サラダ<br>中華スープ・オレンジ<br>焼きポテト<br>牛乳          | ご飯<br>さばの竜田揚げ<br>春雨の酢の物<br>なめこ汁<br>りんご(ひよこ・りす…バナナ)<br>ココアとさつまいものういろ<br>牛乳             | パン<br>鶏肉のオーロラソース焼き<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃの豆乳汁<br>りんごゼリー<br>かぼちゃチーズスコーン<br>牛乳            |
|  |  |   |  |  |
| 27                                                                                  | 28                                                                                  | 29                                                                                    | 30                                                                                    | 31                                                                                    |
| だいこんご飯<br>鮭の塩焼き<br>青菜のサラダ<br>きのこの味噌汁<br>りんご(ひよこ・りす…バナナ)<br>カルシウムトースト<br>牛乳          | ご飯<br>れんこん入りつくね<br>おからサラダ<br>白菜のすまし汁<br>オレンジ<br>明太じゃがチーズ<br>牛乳                      | パン<br>ミートスパゲティー<br>キャベツの昆布和え<br>ごま入りコーンスープ<br>バナナ<br>きつねおにぎり<br>お茶                    | ご飯<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのごま和え<br>厚揚げの味噌汁<br>りんご(ひよこ・りす…バナナ)<br>いちごマフィン<br>牛乳              | 〔防災クッキング〕<br>おにぎり<br>焼き芋<br>味噌汁<br>みかん缶<br>クラッカー<br>牛乳                                |
|  |  |   |  |  |