

# 10月の予定献立表(西調理場 Bブロック)

|         |      | こんだて                                                   | ざいりょうのはたらき                                          |                                            |                                                         |
|---------|------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|         |      |                                                        | ちからやねつに<br>なるもと(き)                                  | ちやにくに<br>なるもと(あか)                          | からだのちょうしを<br>ととのえるもと(みどり)                               |
| 3<br>金  | にぎゅう | スパゲッティミートソース<br>ほうれんそうとコーンのスープ                         | スパゲッティ あぶら<br>バター こむぎこ さとう                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ パーコン                    | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが トマト ほうれんそう<br>とうもろこし             |
| 17<br>金 | にぎゅう | きのこさつまいものごはん<br>カリッとあげたとうふコロケ<br>レンコンきんぴら<br>ぐだくさんとんじる | こめ さつまいも さとう<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>ごま                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ おから たまご<br>みそ           | しめじ たまねぎ しょうが<br>ごぼう にんじん れんこん<br>だいこん かぼちゃ ねぎ<br>こんにゃく |
| 21<br>火 | にぎゅう | ごはん<br>てづくりひじきふりかけ<br>てづくりはるまき<br>さつまじる                | こめ ごま さとう<br>はるまきのかわ はるさめ<br>でんぷん こむぎこ あぶら<br>さつまいも | ぎゅうにゅう ひじき<br>ちりめんじゃこ かつおぶし<br>ぶたにく とうふ みそ | たけのこ にんじん ねぎ<br>しいたけ しょうが だいこん<br>こんにゃく                 |
| 24<br>金 | にぎゅう | ごはん<br>さばのねぎみそやき<br>くきわかめとごぼうのいためもの<br>あられじる           | こめ さとう ごまあぶら<br>あぶら じゃがいも                           | ぎゅうにゅう さば みそ<br>ぶたにく わかめ<br>あぶらあげ          | ねぎ しょうが にんじん<br>こんにゃく ごぼう だいこん<br>こねぎ                   |
| 28<br>火 | にぎゅう | ごはん<br>たくあんのごまいため<br>とりにくのなんばんづけ<br>いなかじる              | こめ ごまあぶら ごま<br>でんぷん あぶら さとう                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>みそ                          | だいこん たまねぎ にんじん<br>しょうが ごぼう こんにゃく<br>ねぎ かぼちゃ たくあん        |