

2025 年

10月予定献立表

月	火	水	木	金
		1 ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ ナムル わかめスープ	2 ドッグサンド 牛乳 白いんげん豆の ポタージュ	3 いもごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁
6 ごはん 牛乳 若鶏の梅みそかけ たきあわせ 月見かまぼこ入りすまし汁	7 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンズウ	8 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜の大豆あえ さつまいものみそ汁	9 パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜とコーンのサラダ	10 きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト(鉄強化)
13 スポーツの日	14 きつねうどん 牛乳 さつまいもと 大豆の甘辛	15 ごはん 牛乳 タッカルビ もやしのナムル	16 パン 牛乳 若鶏と野菜の ケチャップ煮 フレンチサラダ	17 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁
20 五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ きくらげのあえ物	21 ごはん 牛乳 若鶏のオースターノース焼き 中華のあえ物 たまごスープ	22 ごはん 牛乳 肉じゃが だいこんの酢の物	23 パン 牛乳 クリーム煮 キャベツとコーンの サラダ	24 岡山ずし 牛乳 豆腐のすまし汁 みかん
27 ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイのあえ物	28 テーブルマナー クロワッサン 牛乳 若鶏のマーメレード焼き フロッキー マッシュポテト にんじんグラッセ ポタージュ 梨ゼリー	29 ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆	30 パン 牛乳 豚肉・さけの BBQ ソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	31 玄米入りごはん 牛乳 さんまの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁

おかやま

岡山ずしとは…?

新鮮な海の幸と彩り豊かな旬の野菜を、見た目も鮮やかに盛り合わせた、岡山県の代表的な郷土料理です。「ばらずし」とも呼ばれ、お祭りやお祝い事、お客様をおもてなしする時などに作られます。今月の給食の岡山ずしには、えび・いか・あなごなどの海の幸や、れんこん・ごぼう・にんじん・しいたけ・さやえんどうなどの山の幸をたくさん使っています。岡山のふるさとの味ですね。

