

10月の予定献立

		木		金		土			
		1日		2日		3日			
				オリエンテーション		カレーうどん うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、しめじ、人参、えのき、かまぼこ、万能葱	ご飯 スープ イカと野菜の甘酢炒め 海藻サラダ	精白米 木綿豆腐、乾椎茸、かいわれ大根 イカ、鶏肉、エリンギ、ピーマン、赤・黄パプリカ、長葱、玉葱、木耳 海藻ミックス、水菜、レタス、白ごま ※中華ごまドレッシング	
月		火		水		木		金	
5日		6日		7日		8日		9日	
ソース焼きそば 中華麺、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉葱、青のり、かつお節、紅生姜	ワカメスープ ワカメ、なると、乾椎茸、白ごま	エビカツバーガー ～セルフスタイル～ スープ ブロッコリーと豆のサラダ	バーガーパン、エビカツ、トマト、リーフレタス ※タルタルソース、バックソース 人参、セロリ、しめじ、ベーコン ブロッコリー、ひよこ豆、ひじき、レッドキドニー、エンダイブ	鮭チャーハン 精白米、鮭、卵、長葱、桜エビ、枝豆 オクラのスープ えのき、竹の子、オクラ 青梗菜ともやしの中華和え デザート	豚すき丼 精白米、豚肉、しめじ、白滝、玉葱、キャベツ、万能葱、紅生姜 じゃが芋、絹さや みそ汁 塩昆布和え 果物	パン ABCマカロニスープ タンドリーチキン ミニカップデザート	野菜パン ABCマカロニ、椎茸、玉葱、ベーコン、ひよこ豆、インゲン 鶏もも肉 ノレタス、エンダイブ、トレビス、赤パプリカ/ポテトサラダ ※フレンチ白ドレッシング ティラミス		
12日		13日		14日		15日		16日《学生実施献立》	
ご飯 酸辣湯 彩り野菜と海鮮の炒め物 黒豚大しゅうまい	精白米 絹ごし豆腐、えのき、長葱、卵 エビ、イカ、白菜、青梗菜、しめじ、木耳、ピーマン、ヤングコーン、人参、絹さや 黒豚大しゅうまい、レタス ※醤油パック	パン 豚肉のトマト煮込み 飲み物 サラダ	塩味パン 豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、キャベツ、茄子、マッシュルーム、トマト、スナップエンドウ、ブロッコリー 牛乳 サニーレタス、胡瓜、黄パプリカ、スライスアーモンド ※オニオンドレッシング	鶏の照り焼き丼 みそ汁 辛子和え 果物	精白米、鶏もも肉、錦糸卵、万能葱、白ごま、紅生姜 豆麩、舞茸、大根菜 小松菜、油揚げ、人参、白菜、辛子 キウイフルーツ	和風スパゲッティ 彩り野菜のスープ 茹でキャベツの生姜クリーミーサラダ デザート	スパゲッティ、ベーコン、しめじ、えのき、椎茸、玉葱、鷹の爪、刻みのり ズッキーニ、鶏肉、人参、ほうれん草、ヤングコーン キャベツ、紫キャベツ、インゲン、コーン ※生姜クリーミードレッシング スイートポテト	五穀ご飯 チンゲン菜のミルクスープ チンジャオロース 春雨サラダ 果物	
19日		20日		21日		22日		23日《学生実施献立》	
栗ご飯 具沢山汁 秋鮭の西京焼き 金平ゴボウ	精白米、栗、ごま塩 玉葱、木綿豆腐、しめじ、油揚げ、大根、長葱 鮭 ／付：大葉、がり ゴボウ、人参、突きこんにゃく、枝豆、桜えび	味噌ラーメン 焼きギョーザ レアクリーム杏仁	中華麺、チャーシュー、キャベツ、玉葱、人参、もやし、青梗菜、メンマ、万能葱 ギョーザ、サニーレタス レアクリーム杏仁、マンゴー缶	パン ほうれん草のスープ シーフードグラタン 柑橘風味のサラダ	南瓜パン、ミルクパン ほうれん草、かぶ、ベーコン、しめじ エビ、ホタテ、マカロニ、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、チーズ、パセリ ロメインレタス、胡瓜、トレビス ※柑橘ドレッシング	五穀ご飯 なめこのみそ汁 揚げ鶏のみぞれボン酢がけ ゆかり和え	精白米、五穀米 なめこ、玉葱、大根菜 鶏もも肉、大根おろし、万能葱、ミニトマト、サラダ菜 白菜、小松菜、人参、ゆかり	トマト風味のキーマカレー 根菜スープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	
26日		27日		28日		29日《ハロウィンメニュー》		30日《学生実施献立》	
パン スープ 自身魚の白ワイン蒸し ～クリームソース～ イタリアンサラダ	くるみパン インゲン、セロリ、コーン、鶏肉、パセリ ヒタチダラ/人参のグラッセ、小松菜とベーコンのソテー ／玉葱、しめじ、マッシュルーム サニーレタス、水菜、ロメインレタス、ラディッシュ ※イタリアンドレッシング	きつねうどん 青のりポテト 果物盛り合わせ	うどん、油揚げ、豚肉、玉葱、ほうれん草、板かまぼこ、人参、ささがきごぼう、万能葱 じゃが芋、青のり ぶどう、オレンジ	ご飯 中華スープ 蒸し鶏の薬味ソースがけ 大根とちりめんじゃこのサラダ ヨーグルト ～ブルーベリーソース～	精白米 木耳、椎茸、小松菜 鶏肉、長葱、三つ葉、水菜、赤・黄パプリカ 大根、サニーレタス、ちりめんじゃこ ※中華ごまドレッシング ヨーグルト、ブルーベリーソース	メニューは 当日のお楽しみ★ 	親子丼 人参と大根のみそ汁 小松菜と白菜の和え物 果物		