2022.10　学生

10月の予定献立

月		火		水		木		金	
3日		**4日**		**5日**		**6日**		**7日**	
ハヤシライス	精白米、牛肉、マッシュルーム、玉葱、人参、グリンピース	ご飯	精白米	きのことベーコンの和風スパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、しめじ、えのき、椎茸、玉葱、鷹の爪	中華丼	精白米、エビ、イカ、白菜、人参、竹の子、木耳、ウズラの卵	麦ご飯	精白米、押麦
飲み物	飲むヨーグルト	なるとのスープ	なると、竹の子、ニラ	スープ	ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ	春雨スープ	春雨、青梗菜、白ごま	みそ汁	豆麩、玉葱、万能葱
サラダ	ベビーリーフ、リーフレタス、スライスアーモンド ※イタリアンドレッシング	回鍋肉	豚肉、キャベツ、長葱、玉葱、人参、ピーマン	茹で野菜のサラダ	ブロッコリー、ロマネスコ、水菜、ロメインレタス ※フレンチドレッシング	シュウマイ	黒豚シュウマイ ※醤油	豆腐チャンプル	木綿豆腐、ベーコン、キャベツ、もやし、椎茸、卵、ニラ
果物	パイン	中華和え	もやし、胡瓜、ぜんまい、ロースハム	デザート	スイートポテト			切干大根の煮物	切干大根、ひじき、焼きちくわ、人参、インゲン
								果物	巨峰
10日		**11日**		**12日**		**13日**		**14日**	
ビビンバ	精白米、牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ぜんまい、白ごま、キムチ	パン	ソフトフランス	ご飯	精白米	エビピラフ	精白米、エビ、玉葱、マッシュルーム、人参、コーン、グリンピース	味噌ラーメン	中華麺、チャーシュー、キャベツ、玉葱、人参、もやし、豚挽き肉、メンマ、万能葱
玉子スープ	卵、ワカメ、長葱	ホワイトシチュー	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、ブロッコリー	きのこ汁	舞茸、しめじ、椎茸、なめこ、大根菜	ミネストローネ	かぶ、ズッキーニ、赤・黄パプリカ、ベーコン、パセリ、トマト缶	ギョーザ	ギョーザ ※醤油
大根サラダ	大根、リーフレタス、水菜 ※青じそドレッシング	サラダ	サニーレタス、レタス、ミニトマト ※イタリアンドレッシング	鯖の南蛮漬け	鯖、玉葱、赤パプリカ、万能葱、鷹の爪	サラダ	レタス、サニーレタス、フライドオニオン ※オニオンドレッシング	杏仁豆腐	杏仁豆腐、マンゴー缶
		ナタデココ入りフルーツカクテル	ナタデココ、フルーツカクテル缶（ﾌﾞﾄﾞｳ、ﾊﾟｲﾝ、梨、黄桃缶、ｻｸﾗﾝﾎﾞ）	ピーナッツ和え	白菜、小松菜、人参、ピーナッツ	果物	グレープフルーツ		
17日		**18日**		**19日**		**20日**		**21日**	
ご飯	精白米	五穀ご飯	精白米、五穀米	パン	塩味パン	カレーうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、しめじ、人参、かまぼこ、万能葱	ご飯	精白米
みそ汁	大根、玉葱、大根菜	白湯スープ	白菜、しめじ、ロースハム	ほうれん草のスープ	ほうれん草、人参、玉葱	切干大根と豆苗のごま酢和え	切干大根、豆苗、水菜、錦糸卵、白ごま	中華スープ	えのき、オクラ、クコの実
鶏肉のごまネーズ焼き	鶏肉、白ごま ／付：サラダ菜	牛肉のプルコギ	牛肉、玉葱、竹の子、人参、エリンギ、ニラ、白ごま	タンドリーチキン	鶏もも肉 ／サニーレタス、エンダイブ、トレビス、赤パプリカ ※フレンチ白ドレッシング	果物	みかん	カレイの唐揚げ野菜あんかけ	カレイ、絹さや、玉葱、エリンギ、木耳、竹の子、人参
切り昆布の炒め煮	切り昆布、ささがきごぼう、人参、オランダ揚げ、桜エビ、インゲン	チョレギサラダ	レタス、水菜、海藻ミックス、韓国のり ※中華ドレッシング	ミニカップデザート	いちごミルクプリン			キャベツともやしのザーサイ和え	キャベツ、もやし、赤パプリカ、ザーサイ
24日		**25日**		**26日**		**27日**		**28日≪ハロウィンメニュー🎃≫**	
挽肉と茄子のボロネーゼ	スパゲッティ、牛・豚挽肉、玉葱、セロリ、茄子、バジル、粉チーズ	炊き込みご飯	精白米、しめじ、椎茸、人参、ささがきごぼう、油揚げ、突きこんにゃく	ご飯	精白米	ねぎ塩豚丼	精白米、豚肉、長葱、もやし、玉葱、万能葱	メニューは当日のお楽しみ♪	
スープ	キャベツ、鶏肉、人参、パセリ	みそ汁	庄内麩、木綿豆腐、万能葱	ワンタンスープ（醤油）	ワンタン、メンマ、玉葱、豆苗	みそ汁	さつま芋、油揚げ、大根菜		
ほうれん草のサラダ	サラダほうれん草、リーフレタス、ラディッシュ ※イタリアンドレッシング	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚 ／付：大葉、大根おろし ※醤油	エビチリ	エビ、長葱、グリンピース	おかか和え	小松菜、えのき、人参、削り節		
デザート	コーヒーゼリー	とろろなめ茸	長芋、オクラ、なめ茸	押し豆腐のサラダ	押豆腐、ロースハム、人参、水菜 ※焙煎ごまドレッシング	果物	梨		
31日									
ご飯	精白米								
スープ	白菜、コーン、玉葱								
麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱								
春雨サラダ	春雨、胡瓜、ハム、木耳、リーフレタス ※中華ドレッシング								