

## 10月の予定献立

月	火	水	木	金																																				
	1日	2日	3日	4日																																				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ご飯</td><td>精白米</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>オクラ、椎茸、ヤングコーン</td></tr> <tr><td>海鮮チリソース</td><td>イカ、エビ、玉葱、長葱、グリーンピース</td></tr> <tr><td>小松菜の中華和え</td><td>小松菜、人参、ちくわ、サニーレタス ※中華ドレッシング</td></tr> <tr><td>杏仁豆腐～いちごソース～</td><td>杏仁豆腐、いちご</td></tr> </table>	ご飯	精白米	スープ	オクラ、椎茸、ヤングコーン	海鮮チリソース	イカ、エビ、玉葱、長葱、グリーンピース	小松菜の中華和え	小松菜、人参、ちくわ、サニーレタス ※中華ドレッシング	杏仁豆腐～いちごソース～	杏仁豆腐、いちご	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>関西風肉うどん</td><td>うどん、牛肉、玉葱、ごぼう、ほうれん草、板かまぼこ、万能葱 ※一味唐辛子</td></tr> <tr><td>柚子和え</td><td>大根、大根菜、柚子</td></tr> <tr><td>フルーツ白玉</td><td>白玉、黄桃、洋梨、パイナップル、みかん</td></tr> </table>	関西風肉うどん	うどん、牛肉、玉葱、ごぼう、ほうれん草、板かまぼこ、万能葱 ※一味唐辛子	柚子和え	大根、大根菜、柚子	フルーツ白玉	白玉、黄桃、洋梨、パイナップル、みかん	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>パン</td><td>ナン</td></tr> <tr><td>バターチキンカレー</td><td>鶏もも肉、玉葱、赤・黄パプリカ、茄子、スナップエンドウ</td></tr> <tr><td>サラダ</td><td>リーフレタス、トレビス、クルトン ※ドレッシング</td></tr> <tr><td>飲み物</td><td>牛乳</td></tr> </table>	パン	ナン	バターチキンカレー	鶏もも肉、玉葱、赤・黄パプリカ、茄子、スナップエンドウ	サラダ	リーフレタス、トレビス、クルトン ※ドレッシング	飲み物	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>焼き豚チャーハン</td><td>精白米、焼き豚、鶏卵、青葱、枝豆、紅生姜</td></tr> <tr><td>中華スープ</td><td>小松菜、人参、竹の子</td></tr> <tr><td>しらすのサラダ</td><td>水菜、青梗菜、もやし、しらす ※ドレッシング</td></tr> <tr><td>デザート</td><td>桃まん</td></tr> </table>	焼き豚チャーハン	精白米、焼き豚、鶏卵、青葱、枝豆、紅生姜	中華スープ	小松菜、人参、竹の子	しらすのサラダ	水菜、青梗菜、もやし、しらす ※ドレッシング	デザート	桃まん				
ご飯	精白米																																							
スープ	オクラ、椎茸、ヤングコーン																																							
海鮮チリソース	イカ、エビ、玉葱、長葱、グリーンピース																																							
小松菜の中華和え	小松菜、人参、ちくわ、サニーレタス ※中華ドレッシング																																							
杏仁豆腐～いちごソース～	杏仁豆腐、いちご																																							
関西風肉うどん	うどん、牛肉、玉葱、ごぼう、ほうれん草、板かまぼこ、万能葱 ※一味唐辛子																																							
柚子和え	大根、大根菜、柚子																																							
フルーツ白玉	白玉、黄桃、洋梨、パイナップル、みかん																																							
パン	ナン																																							
バターチキンカレー	鶏もも肉、玉葱、赤・黄パプリカ、茄子、スナップエンドウ																																							
サラダ	リーフレタス、トレビス、クルトン ※ドレッシング																																							
飲み物	牛乳																																							
焼き豚チャーハン	精白米、焼き豚、鶏卵、青葱、枝豆、紅生姜																																							
中華スープ	小松菜、人参、竹の子																																							
しらすのサラダ	水菜、青梗菜、もやし、しらす ※ドレッシング																																							
デザート	桃まん																																							
7日	8日	9日	10日 《シェフメニュー》	11日																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>塩ラーメン</td><td>中華麺、チャーシュー、メンマ、赤・緑トサカ、万能葱 ※コショウ</td></tr> <tr><td>白菜のザーサイ和え</td><td>白菜、青梗菜、しめじ、人参、ザーサイ</td></tr> <tr><td>デザート</td><td>ライチゼリー</td></tr> </table>	塩ラーメン	中華麺、チャーシュー、メンマ、赤・緑トサカ、万能葱 ※コショウ	白菜のザーサイ和え	白菜、青梗菜、しめじ、人参、ザーサイ	デザート	ライチゼリー	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>セルフサンド～照焼チキン～</td><td>背割りコッペ、鶏肉、キャベツ、人参 ※マヨネーズ</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>ほうれん草、玉葱、レッドキドニー</td></tr> <tr><td>マカロニサラダ～バジル&amp;チーズ～</td><td>マカロニ、コーン、バジル、ツナ、チーズ、サラダ菜</td></tr> </table>	セルフサンド～照焼チキン～	背割りコッペ、鶏肉、キャベツ、人参 ※マヨネーズ	スープ	ほうれん草、玉葱、レッドキドニー	マカロニサラダ～バジル&チーズ～	マカロニ、コーン、バジル、ツナ、チーズ、サラダ菜	オンライン授業	<p style="color: red; font-weight: bold;">メニューは当日のお楽しみ☆</p> 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ご飯</td><td>精白米</td></tr> <tr><td>みそ汁</td><td>ふのり、干椎茸、三つ葉</td></tr> <tr><td>フライ盛り合わせ</td><td>フライ3種 (南瓜コロッケ・はんぺんフライ・メンチカツ) ／付: キャベツ、パセリ、ミニトマト ※中濃ソース ※ドレッシング</td></tr> <tr><td>おかか和え</td><td>ほうれん草、人参、白しめじ、鰹節</td></tr> </table>	ご飯	精白米	みそ汁	ふのり、干椎茸、三つ葉	フライ盛り合わせ	フライ3種 (南瓜コロッケ・はんぺんフライ・メンチカツ) ／付: キャベツ、パセリ、ミニトマト ※中濃ソース ※ドレッシング	おかか和え	ほうれん草、人参、白しめじ、鰹節																
塩ラーメン	中華麺、チャーシュー、メンマ、赤・緑トサカ、万能葱 ※コショウ																																							
白菜のザーサイ和え	白菜、青梗菜、しめじ、人参、ザーサイ																																							
デザート	ライチゼリー																																							
セルフサンド～照焼チキン～	背割りコッペ、鶏肉、キャベツ、人参 ※マヨネーズ																																							
スープ	ほうれん草、玉葱、レッドキドニー																																							
マカロニサラダ～バジル&チーズ～	マカロニ、コーン、バジル、ツナ、チーズ、サラダ菜																																							
ご飯	精白米																																							
みそ汁	ふのり、干椎茸、三つ葉																																							
フライ盛り合わせ	フライ3種 (南瓜コロッケ・はんぺんフライ・メンチカツ) ／付: キャベツ、パセリ、ミニトマト ※中濃ソース ※ドレッシング																																							
おかか和え	ほうれん草、人参、白しめじ、鰹節																																							
14日	15日	16日	17日	18日																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ピタパン</td><td>ピタパン</td></tr> <tr><td>チリコンカン</td><td>豚挽肉、玉葱、ひよこ豆、大豆、レッドキドニー、トマト缶</td></tr> <tr><td>アボカドと卵のサラダ</td><td>卵サラダ、アボカド、ブロッコリー、サニーレタス、パプリカパウダー</td></tr> <tr><td>飲み物</td><td>野菜ジュース</td></tr> </table>	ピタパン	ピタパン	チリコンカン	豚挽肉、玉葱、ひよこ豆、大豆、レッドキドニー、トマト缶	アボカドと卵のサラダ	卵サラダ、アボカド、ブロッコリー、サニーレタス、パプリカパウダー	飲み物	野菜ジュース	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ご飯</td><td>精白米</td></tr> <tr><td>なめこのみそ汁</td><td>なめこ、油揚げ、大根菜</td></tr> <tr><td>鯖の南蛮だれかけ</td><td>鯖、赤パプリカ、玉葱、鷹の爪、万能葱</td></tr> <tr><td>塩昆布和え</td><td>キャベツ、人参、塩昆布</td></tr> <tr><td>デザート</td><td>和のパンケーキ(抹茶)</td></tr> </table>	ご飯	精白米	なめこのみそ汁	なめこ、油揚げ、大根菜	鯖の南蛮だれかけ	鯖、赤パプリカ、玉葱、鷹の爪、万能葱	塩昆布和え	キャベツ、人参、塩昆布	デザート	和のパンケーキ(抹茶)	短大行事	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>きのこベーコンの和風スパゲッティ</td><td>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</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ</td></tr> <tr><td>茹で野菜のサラダ</td><td>ロマネスコ、カリフラワー、サラダ菜 ※ドレッシング</td></tr> <tr><td>デザート</td><td>ミニカップデザート(ティラミス)</td></tr> </table>	きのこ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、刻みのり	スープ	ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ	茹で野菜のサラダ	ロマネスコ、カリフラワー、サラダ菜 ※ドレッシング	デザート	ミニカップデザート(ティラミス)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ご飯</td><td>精白米</td></tr> <tr><td>春雨スープ</td><td>春雨、ローハム、豆苗</td></tr> <tr><td>麻婆豆腐</td><td>木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱 ※ラー油</td></tr> <tr><td>ロメインレタスのサラダ</td><td>ロメインレタス、水菜、人参 ※ドレッシング</td></tr> <tr><td>果物</td><td>バナナ</td></tr> </table>	ご飯	精白米	春雨スープ	春雨、ローハム、豆苗	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱 ※ラー油	ロメインレタスのサラダ	ロメインレタス、水菜、人参 ※ドレッシング	果物	バナナ
ピタパン	ピタパン																																							
チリコンカン	豚挽肉、玉葱、ひよこ豆、大豆、レッドキドニー、トマト缶																																							
アボカドと卵のサラダ	卵サラダ、アボカド、ブロッコリー、サニーレタス、パプリカパウダー																																							
飲み物	野菜ジュース																																							
ご飯	精白米																																							
なめこのみそ汁	なめこ、油揚げ、大根菜																																							
鯖の南蛮だれかけ	鯖、赤パプリカ、玉葱、鷹の爪、万能葱																																							
塩昆布和え	キャベツ、人参、塩昆布																																							
デザート	和のパンケーキ(抹茶)																																							
きのこ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、刻みのり																																							
スープ	ズッキーニ、鶏肉、人参、パセリ																																							
茹で野菜のサラダ	ロマネスコ、カリフラワー、サラダ菜 ※ドレッシング																																							
デザート	ミニカップデザート(ティラミス)																																							
ご飯	精白米																																							
春雨スープ	春雨、ローハム、豆苗																																							
麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱 ※ラー油																																							
ロメインレタスのサラダ	ロメインレタス、水菜、人参 ※ドレッシング																																							
果物	バナナ																																							
21日	22日	23日	24日	25日																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>カレーうどん</td><td>うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、干椎茸、人参、板かまぼこ、万能葱</td></tr> <tr><td>青のりポテト</td><td>じゃがいも、青のり</td></tr> <tr><td>デザート</td><td>きなこプリン</td></tr> </table>	カレーうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、干椎茸、人参、板かまぼこ、万能葱	青のりポテト	じゃがいも、青のり	デザート	きなこプリン	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ご飯</td><td>精白米</td></tr> <tr><td>スープ(醤油)</td><td>白菜、メンマ、かいわれ大根</td></tr> <tr><td>鶏肉のカシューナッツ炒め</td><td>鶏肉、カシューナッツ、ピーマン、赤・黄パプリカ、エリンギ、玉葱</td></tr> <tr><td>ナムル</td><td>もやし、青梗菜、ぜんまい、人参</td></tr> <tr><td>季節の果物</td><td>梨</td></tr> </table>	ご飯	精白米	スープ(醤油)	白菜、メンマ、かいわれ大根	鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉、カシューナッツ、ピーマン、赤・黄パプリカ、エリンギ、玉葱	ナムル	もやし、青梗菜、ぜんまい、人参	季節の果物	梨	オンライン授業	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>五目ご飯</td><td>精白米、鶏肉、舞茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく</td></tr> <tr><td>みそ汁</td><td>さつま芋、玉葱、大根菜</td></tr> <tr><td>秋刀魚の塩焼き</td><td>秋刀魚 ／付: 大根おろし、すだち ※醤油</td></tr> <tr><td>生姜酢和え</td><td>白菜、小松菜、しめじ、生姜</td></tr> </table>	五目ご飯	精白米、鶏肉、舞茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく	みそ汁	さつま芋、玉葱、大根菜	秋刀魚の塩焼き	秋刀魚 ／付: 大根おろし、すだち ※醤油	生姜酢和え	白菜、小松菜、しめじ、生姜	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>パン</td><td>クロワッサン</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>鶏肉、人参、いんげん</td></tr> <tr><td>タルティレット</td><td>じゃが芋、ベーコン、玉葱 ～ジャガイモとチーズグラタン～ にんにく、チーズ、パセリ</td></tr> <tr><td>ほうれん草の彩りサラダ</td><td>ほうれん草、リーフレタス 赤・黄パプリカ※ドレッシング</td></tr> <tr><td>季節の果物</td><td>種無しぶどう(巨峰)</td></tr> </table>	パン	クロワッサン	スープ	鶏肉、人参、いんげん	タルティレット	じゃが芋、ベーコン、玉葱 ～ジャガイモとチーズグラタン～ にんにく、チーズ、パセリ	ほうれん草の彩りサラダ	ほうれん草、リーフレタス 赤・黄パプリカ※ドレッシング	季節の果物	種無しぶどう(巨峰)		
カレーうどん	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、干椎茸、人参、板かまぼこ、万能葱																																							
青のりポテト	じゃがいも、青のり																																							
デザート	きなこプリン																																							
ご飯	精白米																																							
スープ(醤油)	白菜、メンマ、かいわれ大根																																							
鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉、カシューナッツ、ピーマン、赤・黄パプリカ、エリンギ、玉葱																																							
ナムル	もやし、青梗菜、ぜんまい、人参																																							
季節の果物	梨																																							
五目ご飯	精白米、鶏肉、舞茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにやく																																							
みそ汁	さつま芋、玉葱、大根菜																																							
秋刀魚の塩焼き	秋刀魚 ／付: 大根おろし、すだち ※醤油																																							
生姜酢和え	白菜、小松菜、しめじ、生姜																																							
パン	クロワッサン																																							
スープ	鶏肉、人参、いんげん																																							
タルティレット	じゃが芋、ベーコン、玉葱 ～ジャガイモとチーズグラタン～ にんにく、チーズ、パセリ																																							
ほうれん草の彩りサラダ	ほうれん草、リーフレタス 赤・黄パプリカ※ドレッシング																																							
季節の果物	種無しぶどう(巨峰)																																							
28日	29日	30日	31日 《ハロウィンメニュー》🎃																																					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ご飯</td><td>精白米</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>ワカメ、オクラ、人参</td></tr> <tr><td>蒸し魚の薬味ソースがけ</td><td>赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、長葱、三つ葉</td></tr> <tr><td>焼き餃子</td><td>餃子 ※酢醤油、ラー油</td></tr> </table>	ご飯	精白米	スープ	ワカメ、オクラ、人参	蒸し魚の薬味ソースがけ	赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、長葱、三つ葉	焼き餃子	餃子 ※酢醤油、ラー油	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ご飯</td><td>精白米、押麦</td></tr> <tr><td>かき玉汁</td><td>鶏卵、しめじ、万能葱</td></tr> <tr><td>ジンギスカン</td><td>ラム肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、突きこんにやく</td></tr> <tr><td>大根サラダ</td><td>大根、水菜、しらす、削り節 ※ドレッシング</td></tr> <tr><td>果物</td><td>オレンジ</td></tr> </table>	麦ご飯	精白米、押麦	かき玉汁	鶏卵、しめじ、万能葱	ジンギスカン	ラム肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、突きこんにやく	大根サラダ	大根、水菜、しらす、削り節 ※ドレッシング	果物	オレンジ	オンライン授業	<p style="color: purple; font-weight: bold;">メニューは当日のお楽しみ🎃</p> 																			
ご飯	精白米																																							
スープ	ワカメ、オクラ、人参																																							
蒸し魚の薬味ソースがけ	赤魚、レタス、赤・黄パプリカ、長葱、三つ葉																																							
焼き餃子	餃子 ※酢醤油、ラー油																																							
麦ご飯	精白米、押麦																																							
かき玉汁	鶏卵、しめじ、万能葱																																							
ジンギスカン	ラム肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、突きこんにやく																																							
大根サラダ	大根、水菜、しらす、削り節 ※ドレッシング																																							
果物	オレンジ																																							