

10月の予定献立

月		火		水		木		金	
9月29日		9月30日		1日		2日		3日	
お楽しみメニュー		ジャージャー麺	中華麺、豚挽肉、竹の子、椎茸、胡瓜、長葱、ミニトマト	わかめご飯	精白米、わかめ	ご飯	精白米	パン	野菜パン
		なるとのスープ	なると、白菜、ニラ	みそ汁	じゃが芋、玉葱、万能葱	卵スープ	鶏卵、椎茸、豆苗	マカロニスープ	マカロニ、人参、オクラ
		餃子	餃子、サニーレタス	鶏の竜田揚げ	鶏もも肉	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、ニラ、長葱 ※ラー油	白身魚のハーブパン粉焼き	カレイ
			※酢醤油、ラー油	ひじきの炒め煮	／付：サラダ菜、レモン	春雨サラダ	春雨、ハム、錦糸卵、胡瓜 キウイフルーツ	サラダ	／ラタトゥイユ (茄子、ズッキーニ、玉葱、黄パプリカ)
6日		7日		8日		9日		10日	
五目ご飯	精白米、鶏肉、舞茸、人参、ごぼう、油揚げ、突きこんにゃく	カルボナーラ	スパゲッティ、カルボナーラソース、ベーコン、マッシュルーム、粉チーズ	 オンライン授業		ご飯	精白米	もち麦ご飯	精白米、もち麦
みそ汁	さつま芋、玉葱、大根菜					みそ汁	磯のり、高野豆腐、万能葱	ワカメスープ	ワカメ、椎茸、豆苗
秋刀魚の塩焼き	秋刀魚	ミネストローネ	ズッキーニ、じゃが芋、玉葱、人参、トマト缶、バジル			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)	海鮮チリソース	エビ、イカ、玉葱、長葱、グリーンピース
生姜酢和え	／付：大根おろし、すだち ※醤油	コールスローサラダ	キャベツ、コーン、ハム			おなか和え	／付：キャベツ、ミニトマト ※中濃ソース・ドレッシング	サラダ	ロメインレタス、水菜、つまみ人参 ※ドレッシング
デザート	白菜、小松菜、しめじ、生姜 お月見大福	ミニカップデザート	ティラミス				ほうれん草、人参、しめじ、削り節	果物	オレンジ
13日		14日		15日		16日		17日	
ご飯	精白米	麦ご飯	精白米、押し麦	 オンライン授業		ユッケジャンクッパ	精白米、牛肉、もやし、人参、万能葱	ライス	精白米
春雨スープ	春雨、木耳、かいわれ大根	みそ汁	木綿豆腐、小松菜、長葱			アボカドの韓国風サラダ	アボカド、レタス、水菜、黄パプリカ、韓国のに ※チョレギドレッシング	スープ	玉葱、しめじ、キャベツ
黒酢豚	豚肉、竹の子、人参、玉葱、椎茸、赤パプリカ、ピーマン	ジンギスカン	ラム肉、もやし、玉葱、人参、キャベツ、突きこんにゃく			季節のデザート	モンブラン	ポークソテー	豚肉
ナムル	もやし、胡瓜、ハム、錦糸卵	おろしなめ茸	大根、なめ茸、大葉 ※醤油					～オニオンソース～	／ポイルポテト、人参グラッセ
季節の果物	種なしぶどう(赤)	フルーツ白玉	白玉、黄桃、洋梨、パイン、みかん					マカロニサラダ	マカロニ、コーン、ハム、胡瓜、チーズ
20日		21日		22日		23日		24日	
ウインナーピラフ	精白米、ウインナー、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	担々麺	中華麺、豚挽肉、青梗菜、長葱、白ごま、ザーサイ、カシューナッツ	 オンライン授業		パン	ナン	ご飯	精白米
スープ	インゲン、かぶ、ベーコン					バターチキンカレー	鶏もも肉、玉葱、黄パプリカ、茄子、スナップエンドウ	ワンタンスープ	ワンタン、玉葱、万能葱
サラダ	ロメインレタス、胡瓜、赤玉葱、チーズ ※ドレッシング	ナムル	小松菜、木耳、もやし、ハム			サラダ	リーフレタス、トレビス、フライドオニオン ※ドレッシング	海鮮オイスター	エビ、イカ、青梗菜、しめじ、もやし、鷹の爪
デザート	ソフール(ストロベリー)	デザート	ごま団子			飲み物	ジョア(ブルーベリー)	ソース炒め	白菜、小松菜、人参、ちくわ
								白菜の中華和え	梨
								季節の果物	
27日		28日		29日		30日		31日	
もち麦ご飯	精白米、もち麦	ライス	精白米(うねり小)	 オンライン授業		五目うどん	うどん、豚肉、玉葱、ごぼう、人参、椎茸、かまぼこ、棒麩、万能葱 ※一味・七味	 10月31日はハロウィンメニューは当日の卓上メモをチェック！	
豚汁	豚肉、大根、人参、ごぼう、じゃがいも、突きこんにゃく、長葱 ※一味・七味	スープ	人参、コーン、枝豆			きな粉ポテト	じゃが芋、きな粉		
ほっけの塩麹焼き	ほっけ	煮込みハンバーグ	ハンバーグ			季節の果物	柿		
とろろ	／しば漬け	ごぼうサラダ	／ブロッコリー、ポテトフライ						
デザート	長芋、青のり ※醤油 和のパンケーキ(抹茶)		ごぼうサラダ、サラダ菜						