



10月 晴れるや給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	金	照り焼きチキン、小松菜のゴマ油炒め、納豆玉子焼き、味噌汁、ご飯	鮭のホイル焼き、ニラの玉子とじ、五目きんぴら、味噌汁、ご飯
2	土	マーボー豆腐、蒸シウマイ、きゅうりとキャベツの胡麻和え、味噌汁、ご飯	おでん、さつま芋の天ぷら、ささ身の春雨サラダ、味噌汁、ご飯
3	日	ロースとんかつ、五目焼きビーフン、大根の煮物、味噌汁、ご飯	塩焼きそば、餃子、玉子豆腐、味噌汁、ご飯
4	月	コーンクリームシチュー、ベーコンエッグ、ブロッコリーサラダ、スティックパン、バナナ	ミートボール、白菜とエリンギのバターしょうゆ炒め、チーズオムレツ、味噌汁、ご飯
5	火	肉じゃが、焼きししゃも、小松菜と揚げのお浸し、味噌汁、ご飯	ポークカレーライス、ハムソテー、玉子マカロニサラダ、福神漬、コンソメスープ
6	水	チーズハンバーグ、フライドポテト、ゆで卵とレタスのサラダ、味噌汁、ご飯	鶏つくね、揚げナスの煮浸し、水菜とちくわのマヨしょうゆ和え、味噌汁、ご飯
7	木	トンテキ、かぼちゃのそぼろ煮、ほうれん草入りオムレツ、味噌汁、ご飯	豚肉ともやし中華炒め、じゃが芋の煮っ転がし、だし巻き卵、味噌汁、ご飯
8	金	オムそばめし、クリームコロッケ、シーザサラダ、味噌汁	牛肉と焼き豆腐のすき煮、五目炒り玉子、白菜のおかか和え、味噌汁、ご飯
9	土	たっぷり肉野菜入りうどん、ちくわの磯辺揚げ、おかかおにぎり、ふかしさつま芋	筑前煮、プリの照り焼き、もやしときゅうりのナムル、味噌汁、ご飯
10	日	鮭の塩焼き、肉豆腐、ピーマンの塩こんぶ和え、味噌汁、ご飯	若鶏と野菜のタレ炒め、きのこの卵とじ、ごぼうサラダ、味噌汁、ご飯
11	月	ポークチャップ、シーフードサラダ、バターコーン、コンソメスープ、ご飯	五目ちらし寿司、鶏むね肉の天ぷら、きゅうりのなめたけ和え、すまし汁
12	火	海老の天ぷらオーロラソース、スクランブルエッグ、ツナパスタサラダ、味噌汁、ご飯	かつ丼、冷やっこ、きゅうりとカニカマの酢の物、味噌汁
13	水	ドライカレー、目玉焼き、グリーンサラダ、福神漬、コンソメスープ、パイナップル	若鶏のガーリックソテー、マカロニグラタン、トマトとサニーレタスのサラダ、野菜スープ、ご飯
14	木	白身魚のフライ、ウインナーと野菜のケチャップ炒め、ハッシュドポテト、味噌汁、ご飯	海鮮かき揚げ、ちくわと根菜の煮物、ネギ入り玉子焼き、味噌汁、ご飯
15	金	三色そぼろ丼、厚揚げの照り焼き、もやしときゅうりのゴマ酢和え、味噌汁	ししゃものフライ、豚バラと大根の煮物、オクラ納豆、味噌汁、ご飯
16	土	焼きそば、揚げギョウザ、ブロッコリーとコーンのサラダ、味噌汁、のり玉ご飯	メンチカツレツ、五目炒り豆腐、マカロニサラダ、味噌汁、ご飯
17	日	豚肉の竜田揚げ、和風豆腐サラダ、れんこんとこんにゃくの甘辛いいため、味噌汁、ご飯	ポークピカタ、アスパラとポテトのソテー、たらこスパゲッティ、味噌汁、ご飯
18	月	豚しょうが焼き、シーフード焼きビーフン、さつま芋の甘煮、味噌汁、ご飯	牛丼、ナスの天ぷら、きゅうりとおかかの梅肉和え、味噌汁
19	火	油淋鶏、切り干し大根煮、里芋のおかか煮、味噌汁、ご飯	中華春巻き、マーボー春雨、ほうれん草のお浸し、玉子スープ、ご飯
20	水	カレーライス、エビフライ、トマトとアスパラのサラダ、福神漬、オニオンスープ	お好み焼き、オニオンレタスサラダ、おかかご飯、ワカメスープ
21	木	きつねうどん、小松菜のとじゃこの和え物、コーンのかき揚げ、かやくご飯	豚野菜炒め、かぼちゃのごぼろ煮、マーボー豆腐、味噌汁、ご飯
22	金	オムライス、フランクフルト、コールスローサラダ、コンソメスープ	中華肉団子、カニ玉、春雨サラダ、きのこスープ、ご飯
23	土	親子丼、カニカマの天ぷら、わかめときゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯	鶏肉と長芋の煮物、茶わん蒸し、水菜の和風サラダ、味噌汁、ご飯
24	日	鶏の唐揚げ、ナスのそぼろ煮、ポテトサラダ、味噌汁、ご飯	味付け豚の天ぷら、白菜の塩こんぶ和え、高野豆腐の玉子とじ、味噌汁、ご飯
25	月	ミートコロッケ、茹で卵とブロッコリーのタルタル焼き、ナポリタンスパゲッティ、コンソメスープ、ご飯	ハヤシライス、玉子サラダ、ジャーマンポテト、福神漬、きのこスープ
26	火	牛肉と玉ねぎのタレ焼き、ポテトオムレツ、タラコとしめじのマヨパスタ、味噌汁、ご飯	チンジャオロース、かぼちゃのカレー焼き、おぼろ豆腐、味噌汁、ご飯
27	水	サンドウィッチ、チキンナゲット、たっぷり野菜のポトフ、フルーツヨーグルト	ささ身カツレツ、イタリアンスパゲッティ、ブロッコリーのホットサラダ、味噌汁、ご飯
28	木	揚げシウマイ、ピーマン入りチャプチェ、いんげんの玉子炒め、わかめご飯、味噌汁	ビーフシチュー、鶏むね肉のピカタ、アスパラとレタスのサラダ、ご飯
29	金	鶏じゃが、アジフライ、キャベツのゆかり和え、味噌汁、ご飯	海老フライタルタルソース、ミートグラタン、ピーマンと玉ねぎのウスター炒め、味噌汁、ご飯
30	土	スパゲッティカルボナーラ、ミニアメリカンドッグ、イタリアンサラダ、パン、コンソメスープ	天津飯、小籠包、小松菜と揚げのお浸し、味噌汁
31	日	海老ピラフ、マカロニグラタン、パンブキンサラダ、ベーコンスープ	チキン南蛮、ツナときゅうりのサラダ、エリンギのバター醤油焼き、味噌汁、ご飯