

令和元年 10月予定献立

| | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | その他 | |
|----|---|----|--------------------------------------|-------------|----------------|---------|-----------------|
| 15 | 火 | 朝 | ご飯/ふりかけ | 納豆 | じゃが芋のそぼろあんかけ | みそ汁 | - |
| | | 昼 | ご飯 | ささみの梅しそフライ | 10品目サラダ | みそ汁 | 牛乳/キウイフルーツ |
| | | 夕 | ご飯 | メカジキのネギ塩ソース | 野菜のごま酢和え | 野菜卵スープ | ヨーグルトプリン |
| 16 | 水 | 朝 | フレンチトースト | ハム野菜ソテー | - | 野菜スープ | ジョア(いちご) |
| | | 昼 | ご飯 | 秋刀魚の塩焼き(1尾) | 筑前煮 | みそ汁 | 牛乳 |
| | | 夕 | ご飯 | 豚肉の生姜焼き | ポテトサラダ | 中華スープ | はちみつレモンゼリー |
| 17 | 木 | 朝 | ご飯 | 焼き鮭 | きんぴらごぼう | みそ汁 | - |
| | | 昼 | コーンピラフ | 豚肉のトマトソース | マセドアンサラダ | 野菜スープ | 牛乳/ぶどう |
| | | 夕 | ご飯 | 鰹のごま味噌がらめ | 青菜の香味和え | かきたま汁 | ミルクティープリン |
| 18 | 金 | 朝 | ご飯 | 肉じゃが | 青菜と油揚げの煮浸し | みそ汁 | - |
| | | 昼 | かきたまうどん | | 揚げ餃子 | じゃこサラダ | 牛乳 |
| | | 夕 | ご飯 | プルコギ炒め | もやしの中華和え | たまごスープ | バナナババロア |
| 19 | 土 | 朝 | テイクアウト(オレンジボール、ビーフシチューパン、牛乳、みかん) | | | | |
| | | 昼 | ミートソーススパゲティ | | ブロッコリーサラダ | 野菜スープ | ジョア(マスカット) |
| | | 夕 | ご飯 | いわしのかば焼き | おさつサラダ | みそ汁 | 練乳ミルクプリン |
| 20 | 日 | 朝 | ご飯 | ハムピカタ | さつまいもの炒め煮 | みそ汁 | - |
| | | 昼 | 鮭そぼろ丼 | | 春雨サラダ | みそ汁 | 牛乳/オレンジ |
| | | 夕 | ご飯 | 豆腐ハンバーグ | 人参のたらこ炒め | 野菜スープ | ミルクプリン マンゴーソース |
| 21 | 月 | 朝 | ご飯 | 焼きシシャモ | 五目きんぴら | みそ汁 | - |
| | | 昼 | パン | スパニッシュオムレツ | グリーンサラダ | ミネストローネ | 牛乳 |
| | | 夕 | ご飯 | ヒレカツ ごま味噌だれ | もやしのナムル | すまし汁 | チョコプリン |
| 22 | 火 | 朝 | バタートースト | ジャーマンポテト | - | 野菜卵スープ | ジョア(プレーン) |
| | | 昼 | 菜めし | 豆鮭の南蛮漬け | 青菜のお浸し | みそ汁 | 牛乳/冷凍パイン |
| | | 夕 | ご飯 | 手羽元と大根の煮物 | わかめと胡瓜の酢もの | 中華スープ | オレンジゼリー |
| 23 | 水 | 朝 | ご飯 | サバの文化干し | 切干大根の煮物 | みそ汁 | - |
| | | 昼 | あんかけ醤油ラーメン | | カラフルサラダ | 大学芋 | 牛乳/かき |
| | | 夕 | ご飯 | すき煮風肉豆腐 | 海藻サラダ | みそ汁 | クリームチーズプリン |
| 24 | 木 | 朝 | ご飯 | ハム野菜ソテー | 人参しりしり | みそ汁 | - |
| | | 昼 | ご飯 | カレイのみそ焼き | いかと大根の煮物 | すまし汁 | 抹茶プリン 黒蜜きな粉 |
| | | 夕 | ご飯 | 肉野菜炒め | 青菜のからし和え | ワンタンスープ | ナタデココミルクプリン |
| 25 | 金 | 朝 | ご飯 | かみかみふりかけ | 塩肉じゃが | みそ汁 | - |
| | | 昼 | ポーク野菜カレー | | 豆まめマメサラダ | 野菜スープ | 牛乳 |
| | | 夕 | ご飯 | 韓国風焼き鳥 | 野菜とイカのガーリックサラダ | もずくスープ | フルーツヨーグルト |
| 26 | 土 | 朝 | パン | ハムエッグ | 青菜とコーンのソテー | トマトスープ | 牛乳 |
| | | 昼 | 文化祭テイクアウト(△2種、から揚げ、卵焼き、おかか和え、春巻き、お茶) | | | | |
| | | 夕 | ご飯 | 豚肉のみそ漬け焼き | 梅のさっぱり和え | かきたま汁 | パイン寒 |
| 27 | 日 | 朝 | ご飯 | 切干大根入り厚焼き玉子 | 竹輪入りきんぴら | みそ汁 | - |
| | | 昼 | じゃこ高菜炒飯 | | おかか和え | 水餃子スープ | 牛乳/みかん |
| | | 夕 | ご飯 | カジキのネギ塩ソース | 磯部和え | 春雨スープ | カラメルミルクプリン |
| 28 | 月 | 朝 | パン | スクランブルエッグ | - | 野菜スープ | ホットココア |
| | | 昼 | ご飯 | ハムカツ | 野菜のごま和え | けんちん汁 | 牛乳 |
| | | 夕 | ご飯 | 鶏肉の大葉おろしソース | スパゲティサラダ | みそ汁 | 黒ゴマプリン |
| 29 | 火 | 朝 | ご飯 | ウインナーソテー | じゃが芋の甘辛煮 | みそ汁 | - |
| | | 昼 | ご飯 | 鯖の塩麹焼き | 青菜と白滝の炒め物 | みそ汁 | 牛乳/りんご |
| | | 夕 | ご飯 | 豚肉の竜田揚げ | ひじきサラダ | かきたま汁 | フルーツミルク寒 |
| 30 | 水 | 朝 | ご飯 | 巣ごもり卵 | 信田煮 | みそ汁 | - |
| | | 昼 | 栗ご飯 | から揚げ | のり酢和え | かきたま汁 | 牛乳 |
| | | 夕 | ご飯 | ブリ大根 | キャベツのナムル | みそ汁 | いちごヨーグルトゼリー |
| 31 | 木 | 朝 | ご飯 | 鮭の塩焼き | 青菜のじゃこ炒め | みそ汁 | - |
| | | 昼 | パン | かぼちゃグラタン | もやしとコーンのサラダ | 野菜スープ | ミルクプリン ラズベリーソース |
| | | 夕 | ご飯 | 秋刀魚のかば焼き | 大根サラダ | みそ汁 | 小豆ミルクプリン |

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。