

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。