



# 10月の献立

門真市教育委員会  
(小学校用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 五目チャプチェ ご飯 ごはん とうふのちげ ごもくチャプチェ	2 豆腐の寄せ揚げ さつまいもパン さつまいもパン しょうゆラーメン とうふのよせあげ	3 大豆の磯煮 ご飯 ふいりたまごどんぶり (ごはん) だいずのいそに
	6 さわらの煮つけ あかしそふりかけ ご飯 ごはん つきみだんごじる さわらのにつけ あかしそふりかけ	7 かつおのバーベキューソース なし レンズ豆のトマトスープ ごくとうパン レンズまめのトマトスープ かつおのバーベキューソース なし(1きれ)	8 小松菜とあげの煮浸し くりごはん くりごはん おでん こまつなとあげのにびたし	9 ひじきと大豆のドライカレー コッペパン コッペパン チンゲンさいときのこのスープ ひじきとだいずのドライカレー
13 <b>スポーツの日</b> 	14 野菜のドレッシングかけ コッペパン コッペパン マカロニシチュー マカロニシチュー やさいのドレッシングかけ	15 ゆで干し大根のごま炒め あかしそふりかけ ご飯 ごはん こうやどうふのもの ゆでぼしだいこんのごまいため あかしそふりかけ	16 さけのマリネ コッペパン コッペパン キャベツとフランクフルトのスープ さけのマリネ ココアビーンズ	17 一口さんまの かばやき しめじごはん 小芋のおつゆ しめじごはん こいものおつゆ ひとくちさんまのかばやき
20 チンゲン菜ともやしの炒め物 ご飯 ごはん マーボーどうふ チンゲンさいともやしのいためもの	21 コーンと小松菜のソテー きびざとう揚げパン コンソメスープ きびざとうあげパン コンソメスープ コーンとこまつなのソテー	22 ゆで干し大根の煮物 ご飯 ごはん じゃがいものそばろに ゆでぼしだいこんのもの	23 ホットポテトサラダ 食パン スライスチーズ しょくパン はくさいとベーコンのスープ ホットポテトサラダ スライスチーズ	24 れんこんの きんぴら つくだにふりかけ ご飯 ごはん あつあげのみそしる れんこんのきんぴら つくだにふりかけ
27 キャベツのさっと煮 玄米入りごはん カレーライスの具 カレーライス (げんまいりごはん) キャベツのさつとに	28 大学芋 レーズンパン ワンタンスープ レーズンパン ワンタンスープ だいがく芋	29 にらともやしのみんち炒め ご飯 ごはん えびと豆腐のスープ にらともやしのキムチいため	30 ツナとひじきのサラダ 黒糖パン きのこスパゲティ ごくとうパン きのこスパゲティ ツナとひじきのサラダ	31 揚げぎょうざ チャーハン わかめスープ チャーハン わかめスープ あげぎょうざ(2こ)