



10月の献立

門真市教育委員会
(中学校用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 あさりとちりめんじゃこの佃煮 ごはん じゃがいものそばろにこまつなとあげのにびたし あさりとちりめんじゃこのつくだに	4 なし パーカーパン ごはん はくさいとベーコンのスープ ミートビーンズ なし(1きれ)	5 かつおのバーベキューソース ひじきご飯 ごはん ひじきごはん むらくもじる かつおのバーベキューソース	6 大学芋 コッペパン じゃがいものスープ煮 いちごジャム ごはん コッペパン キャベツとフランクフルトのスープに だいがくいも いちごジャム	7 さわらの煮付け しめじごはん 白玉汁 ごはん しめじごはん しらたまじる さわらのにつけ
10 スポーツの日 ごはん じゃがいものそばろにこまつなとあげのにびたし あさりとちりめんじゃこのつくだに	11 豆腐の寄せ揚げ コッペパン 五目ラーメン ココアビーンズ ごはん コッペパン ごもくラーメン どうふのよせあげ ココアビーンズ	12 さばのみそ煮 つくだはふりかけ ご飯 大根と豚肉の煮物 ごはん だいこんとぶたにくのもの さばのみそにつくだにふりかけ	13 コーンと小松菜のソテー チーズパン ミネストローネ ごはん チーズパン ミネストローネ コーンとこまつなのソテー	14 大豆の磯煮 ご飯 麩入り玉子丼の具 ごはん ふいり たまごどんぶり(ごはん) だいずのいそに
17 キャベツのさつ煮 玄米入りごはん カレーライス具 ごはん カレーライス(げんまいりごはん) キャベツのさつとに	18 フランクフルト パーカーパン コンソメスープ スライスチーズ ごはん パーカーパン コンソメスープ フランクフルト スライスチーズ	19 さんまのごまがらめ ひじきふりかけ ご飯 けんちゃ ごはん けんちゃ さんまのごまがらめ ひじきふりかけ	20 フロッコリーの炒め物 うずまきパン マカロニシチュー ごはん うずまきパン マカロニシチュー ブロッコリーのいためもの	21 ゆで干し大根のごま炒め ご飯 関東煮 ごはん かんとうに ゆでぼしだいこんのごまいため
24 れんこんのきんぴら あかしそふりかけ ご飯 高野豆腐の煮物 ごはん こうやどうふのもの れんこんのきんぴら あかしそふりかけ	25 ほうれん草とエリンギのソテー きびざとう揚げパン コンスープ ごはん きびざとうあげパン コンスープ ほうれんそうとエリンギのソテー	26 わかさぎの南蛮漬け ご飯 麻婆豆腐 ごはん マーボーどうふ わかさぎのなんばんづけ	27 ツナとひじきのサラダ 黒糖パン ポークビーンズ ごくとうパン ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	28 ほきの甘酢かけ くりごはん 大根と厚揚げのみそ汁 くりごはん だいこんとあつあげのみそする ほきのあまずかけ
31 小松菜とじゃこの炒め物 ご飯 豚肉とじゃがいものカレー煮 ごはん ぶたにくとじゃがいものカレーにこまつなとじゃこのいためもの	 <div data-bbox="965 1825 1508 1960" data-label="Text"> <p>おおさかめいぶつ 大阪名物うまいもんめぐり <small>つた</small> ~伝えたい大阪の味を給食にのせて~</p> </div> <div data-bbox="981 1982 1524 2161" data-label="Text"> <p>10月は『けんちゃ』です。 (19日)</p> </div>			