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
2 ゆで干し大根のごま炒め 牛乳 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	3 大学芋 牛乳 黒糖食パン ワンタンスープ こくとうしょくパン ワンタンスープ だいがくいも	4 わかさぎの甘酢づけ ひじきふりかけ 牛乳 ご飯 ぼっかけ汁 ごはん ぼっかけじる わかさぎのあまずづけ ひじきふりかけ	5 ブロッコリーの炒め物 牛乳 コッペパン マカロニシチュー コッペパン マカロニシチュー ブロッコリーの いためもの	6 ビビンバの具 牛乳 玄米入りごはん わかめスープ ビビンバ （げんまいいりごはん） わかめスープ
9 スポーツの日 	10 ホットポテトサラダ 牛乳 コッペパン キャベツとフランクフルトのスープ煮 コッペパン キャベツと フランクフルトのスープに ホットポテトサラダ	11 コーンと小松菜のソテー 牛乳 玄米入りごはん カレーライスの具 カレーライス （げんまいいりごはん） コーンと こまつなのソテー	12 かつおのバーベキューソース 牛乳 なし 黒糖パン きのこスパゲティ こくとうパン きのこスパゲティ かつおの バーベキューソース なし（1きれ）	13 いわしのごまがらめ 牛乳 金時豆 ご飯 豆腐のチゲ ごはん とうふのチゲ いわしのごまがらめ きんときまめ
16 さわらの煮付け 牛乳 ご飯 大根と豚肉の煮物 ごはん だいこんと ぶたにくのにもの さわらのにつけ	17 ひじきと大豆のドライカレー 牛乳 コッペパン チンゲン菜と卵のスープ コッペパン チンゲンさいと たまごのスープ ひじきとだいずの ドライカレー	18 ほきの甘酢かけ 牛乳 しめじごはん 豆腐とわかめのみそ汁 しめじごはん とうふと わかめのみそしる ほきのあまずかけ	19 フレンチポテト 牛乳 食パン いんげん豆のポタージュ しょくパン いんげんまめの ポタージュ フレンチポテト	20 れんこんのきんぴら 牛乳 ご飯 高野豆腐の煮物 ごはん こうやどうふのにもの れんこんのきんぴら
23 ゆで干し大根の炒め煮 牛乳 ご飯 きつね丼の具 きつねどんぶり （ごはん） ゆでぼしだいこんの いために	24 さめフライ 牛乳 食パン ミネストローネ しょくパン ミネストローネ さめフライ	25 小松菜とじゃこの炒め物 牛乳 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ごはん じゃがいものそぼろに こまつなと じゃこのいためもの	26 豆腐の寄せ揚げ 牛乳 黒糖パン 五目ラーメン こくとうパン ごもくラーメン とうふのよせあげ	27 さばのみそ煮 牛乳 くりごはん 小芋のおつゆ くりごはん こいものおつゆ さばのみそに
30 にらともやしのキムチ炒め 牛乳 ご飯 麻婆豆腐 ごはん マーボーどうふ にらともやしの キムチいため	31 ツナとひじきのサラダ 牛乳 コッペパン ポークビーンズ コッペパン ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ			