



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
すがたをかえるお米^{こめ} ～お米(稲)からできるもの～ ごはん以外にも、お米から 出来ているものがあります。 さがしてみてね!	1 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 だいがくいも	2 いわしのごまがらめ 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 いわしのごまがらめ	3 ツナとひじきのサラダ 黒糖食パン ポーク ビーンズ こくとうしょくパン ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	4 ほうともやしの キムチ炒め ごはん えびと 豆腐の スープ煮 ごはん えびと豆腐のスープに にらともやしの キムチいため
7 豚肉とれんこんの きんぴら ご飯 厚揚げの みそ汁 ごはん あつあげのみそしる ぶたにくと れんこんのきんぴら つくだにふりかけ	8 さけフライ パーカーパン ミネスト ローネ パーカーパン ミネストローネ さけフライ	9 五目 チャプチェ 味付けのり ご飯 豆腐のチゲ ごはん とうふのチゲ ごもくチャプチェ あじつけのり	10 ホット ポテトサラダ 食パン 白菜と ベーコンの スープ 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	11 大豆の磯煮 ごはん 親子丼 の具 おやこどんぶり (ごはん) だいずのいそに
14 スポーツの日	15 鶏肉のから揚げ 甘酢かけ あんだんご コッペパン チンゲン菜と きのこの スープ コッペパン チンゲンさいときのこのスープ とりにくのからあげ あまずかけ あんだんご	16 小松菜とじゃこの 炒め物 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	17 まぐろの ルウエー風 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 まぐろの ルウエーふう なし(1きれ)	18 ブロッコリーの 炒め物 ごはん 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) ブロッコリーの いためもの
21 ゆで干し大根の ごま炒め あかしそふりかけ ご飯 高野豆腐の 煮物 ごはん こうやどうふのにももの ゆでばしだいこんのごまいため あかしそふりかけ	22 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	23 さばのごま煮 くりごはん 大根と 豚肉の煮物 くりごはん だいこんと ぶたにくのにももの さばのごまに	24 フレンチ ポテト 黒糖パン いんげん豆の ポタージュ こくとうパン いんげんまめの ポタージュ フレンチポテト	25 チンゲン菜と もやしの炒め物 ごはん 麻婆豆腐 ごはん (香美町産の但馬村岡米) マーボーどうふ チンゲンさいと もやしのいためもの
28 三色手巻きの具 (ツナと小松菜) 手巻き のり ご飯 えのきの みそ汁 さんしょくてまき (ごはん) えのきのみそしる てまきのり	29 ライスカレーソテー コッペパン キャベツと フランクフルトの スープ煮 ココアビーンズ コッペパン キャベツと フランクフルトのスープに ライスカレーソテー ココアビーンズ	30 わかさぎの 甘酢づけ チキンライス レタス スープ チキンライス レタススープ わかさぎのあまずづけ	31 豆腐の 寄せ揚げ さつまいもパン 五目 ラーメン さつまいもパン ごもくらーめん とうふのよせあげ	