



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
		1 五目 チャプチェ ご飯 豆腐のチゲ ごはん とうふのチゲ ごもくチャプチェ	2 豆腐の 寄せ揚げ さつまいもパン しょうゆ ラーメン 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 麩入り 玉子丼 の具 ふいりたまごどんぶり (ごはん) だいののいそに
6 さわらの 煮つけ あかしそふりかけ ご飯 月見 団子汁 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 黒糖パン 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 おでん 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 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 ひじきとだいのの ドライカレー	10 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
13 スポーツの日 	14 野菜の ドレッシングかけ 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 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 高野豆腐の 煮物 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 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 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 麻婆豆腐 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 じゃがいもの そばろ煮 ごはん じゃがいものそばろに ゆでぼしだいこんの ものに	23 ホット ポテト サラダ 食パン 白菜と ベーコンの スープ 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 ご飯 厚揚げの みそ汁 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 だいがくいも	29 にらともやしの キムチ炒め ご飯 えびと 豆腐の スープ煮 ごはん えびと とうふのスープに 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(3こ)