



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 フレンチポテト コッペパン いんげん豆のポターージュ ココアビーンズ コッペパン いんげんまめのポターージュ フレンチポテト ココアビーンズ	2 わかさぎの甘酢づけ ご飯 麻婆豆腐 ごはん マーボー豆腐 わかさぎのあまずづけ
5 さわらの煮つけ しめじごはん ぼっかけ汁 しめじごはん ぼっかけじる さわらのにつけ	6 ひじきと大豆のドライカレー コッペパン チンゲン菜とたまごのスープ 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	7 ゆで干し大根の煮物 あかしそふりかけ ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごはん こうやとうふのあげに ゆでぼしだいこんのものに あかしそふりかけ	8 なし ホットポテトサラダ パーカーパン 白菜とベーコンのスープ パーカーパン はくさいと ベーコンのスープ ホットポテトサラダ なし(1きれ)	9 一口鶏から カレーピラフ レタススープ カレーピラフ レタススープ ひとくちとりから
12 スポーツの日	13 ツナとひじきのサラダ ぎつまいもパン きのこスパゲティ ぎつまいもパン きのこスパゲティ ツナとひじきのサラダ	14 豚肉とれんこんのきんぴら つくだはふりかけ ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん とうふとわかめのみそしる ぶたにくと れんこんのきんぴら つくだにふりかけ	15 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	16 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) キャベツのさっとに
19 小松菜とあげの煮浸し あかしそふりかけ ご飯 ごまみそ煮 ごはん ごまみそに こまつなと あげのにびたし あかしそふりかけ	20 みたらしがんも 黒糖パン 五目ラーメン こくとうパン ごもくラーメン みたらしがんも	21 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	22 キャベツのソテー あじのフライ コッペパン コーンスープ コッペパン コーンスープ あじのフライ キャベツのソテー	23 一口さんまのかばやき くりごはん 小羊のおつゆ くりごはん こいものおつゆ ひとくちさんまのかばやき
26 チンゲン菜ともやしの炒め物 ご飯 おでん ごはん おでん チンゲンさいと もやしのいためもの	27 ブロッコリーの炒め物 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	28 大豆の磯煮 ご飯 親子丼の具 おやこどんぶり(ごはん) だいのいそに	29 大学芋 黒糖パン ワンタンスープ こくとうパン ワンタンスープ だいがくいも	30 かつおのうまだれ ツナひじきごはん 厚揚げのみそ汁 ツナひじきごはん あつあげのみそしる かつおのうまだれ