



10月の献立

門真市教育委員会
(小学校用)



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^{牛乳} 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^{牛乳} 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^{牛乳} 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 にらともやしの キムチ炒め^{牛乳} 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 豚肉とれんごんの きんぴら^{牛乳} つくだにふりかけ 厚揚げの みそ汁 ごはん あつあげのみそしる ぶたにくと れんごんのきんぴら つくだにふりかけ	8 さけフライ^{牛乳} 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^{牛乳} 味付けのり ごはん 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^{牛乳} 食パン 白菜と ベーコンの スープ しょうパン 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^{牛乳} 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 あんだんご^{牛乳} 鶏肉のから揚げ 甘酢かけ 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^{牛乳} ごはん 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 ノルウェー風^{牛乳} なし 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 ノルウェーふう なし(1きれ)	18 ブロッコリーの 炒め物^{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) ブロッコリーの いためもの
21 ゆで干し大根の ごま炒め^{牛乳} あかしそふりかけ ごはん 高野豆腐の 煮物 ごはん こうやとうふのにももの 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^{牛乳} 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^{牛乳} 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^{牛乳} 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^{牛乳} 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)^{牛乳} 手巻きのり 三色手巻きの 具(卵) ごはん 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^{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 ライスカレーソテー ココアビーンズ	30 わかさぎの 甘酢つけ^{牛乳} 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^{牛乳} 五目 ラーメン さつまいもパン ごもくラーメン とうふのよせあげ	