



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
3 小松菜とあげの煮浸し あさりとちりめんじゃこの 揚げ 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 あげのにびたし あさりと ちりめんじゃこのつくだに	4 ミートビーンズ なし 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 ミートビーンズ なし(1きれ)	5 かつおの バーベキューソース ひじき ご飯 むらくも汁 ひじきごはん むらくもじる かつおの バーベキューソース	6 大学芋 コッペパン いちごジャム 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 だいがくいも いちごジャム	7 さわらの 煮付け しめじ ごはん 白玉汁 しめじごはん しらたまじる さわらのにつけ
10 スポーツの日 ごはん じゃがいものそぼろに こまつなと あげのにびたし あさりと ちりめんじゃこのつくだに	11 豆腐の寄せ揚げ コッペパン ココアビーンズ 五目 ラーメン コッペパン ごもくラーメン とうふのよせあげ ココアビーンズ	12 さばのみそ煮 つくだにふりかけ ご飯 大根と 豚肉の煮物 ごはん だいこんと ぶたにくのもの さばのみそに つくだにふりかけ	13 コーンと 小松菜のソテー チーズパン ミネスト ローネ チーズパン ミネストローネ コーンと こまつなのソテー	14 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) だいずのいそに
17 キャベツのさつと煮 玄米入り ごはん カレーライス の具 カレーライス (げんまいりごはん) キャベツのさつとに	18 フランクフルト パーカーパン スライスチーズ コンソメ スープ パーカーパン コンソメスープ フランクフルト スライスチーズ	19 さんまの ごまがらめ あかしそふりかけ ご飯 けんちゃ ごはん けんちゃ さんまのごまがらめ あかしそふりかけ	20 ブロッコリーの 炒め物 うずまきパン マカロニ シチュー うずまきパン マカロニシチュー ブロッコリーの いためもの	21 ゆで干し大根の ごま炒め 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
24 れんごんのきんぴら 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 れんごんのきんぴら あかしそふりかけ	25 ほうれん草と エリンギのソテー きびざとう 揚げパン コーン スープ きびざとうあげパン コンスープ ほうれん草と エリンギのソテー	26 わかさぎの 南蛮漬 ごはん 麻婆豆腐 ごはん マーボーどうふ わかさぎの なんばんづけ	27 ツナとひじきのサラダ 黒糖パン ポーク ビーンズ こくとうパン ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	28 ほきの甘酢かけ くりごはん 大根と 厚揚げの みそ汁 くりごはん だいこんと あつあげのみそしる ほきのあまずかけ
31 小松菜とじゃこの 炒め物 ご飯 豚肉と じゃがいもの カレー煮 ごはん ぶたにくと じゃがいものカレーに こまつなとじゃこのいためもの	<div style="text-align: center;"> <p>大阪名物うまいもんめぐり ~伝えたい大阪の味を給食にのせて~</p> <p>10月は 『けんちゃ』です。 (19日)</p> </div>			