



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
				1 五目チャブチェ 韓国のみ ご飯 豆腐のチゲ
				ごはん とうふのチゲ ごもくチャブチェ かんこくのり
4 小松菜とあげの煮浸し あかしそふりかけ じゃがいものそぼろ煮	5 キャベツのさつと煮 なし マカロニシチュー 黒糖パン	6 さわらの煮付け くりごはん 大根と厚揚げのみそ汁	7 豆腐の寄せ揚げ コッペパン あげカレーうどん ココアビーンズ	8 まぐろのバーベキューソース チキンライス チンゲン菜ときのこのスープ
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 あかしそふりかけ	こくとうパン マカロニシチュー キャベツのさつとになし(1きれ)	くりごはん だいこんと あつあげのみそしる さわらのにつけ	コッペパン あげカレーうどん とうふのよせあげ ココアビーンズ	チキンライス チンゲンさいと きのこのスープ まぐろのバーベキューソース
11 れんこんのきんぴら ひじきふりかけ 高野豆腐の煮物	12 大学芋 うずまきパン 八宝菜 いちごジャム	13 小松菜とじゃこの炒め物 味付けのり 豚肉とじゃがいものカレー煮	14 焼きビーファン きびぎとう揚げパン コーンスープ	15 さばのみそ煮 あかしそふりかけ 小芋のおつゆ
ごはん こうやとうふのもの れんこんのきんぴら ひじきふりかけ	うずまきパン はっぼうさい だいがくいも いちごジャム	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 あじつけのり	きびぎとうあげパン コーンスープ やきビーファン	ごはん こいものおつゆ さばのみそに あかしそふりかけ
18 ほきの甘酢かけ しめじごはん 白玉汁	19 ひじきとコーンのかき揚げ レーズンパン ワンタンスープ	20 野菜のドレッシングがけ ターメリックライス ひき肉カレー	21 さけフライパーカーパン 白菜とベーコンのスープ スライスチーズ	22 大豆の磯煮 ご飯 親子丼の具
しめじごはん しらたまじる ほきのあまずかけ	レーズンパン ワンタンスープ ひじきと コーンのかきあげ	ターメリックライス ひきにくカレー やさいのドレッシングがけ	パーカーパン はくさいとベーコンのスープ さけフライ スライスチーズ	おやこどんぶり(ごはん) だいずのいそに
25 ゆで(干し大根の)ごま炒め あさりとりちりめんじゃこの佃煮 関東煮	26 キャベツのソテー フランクフルトパーカーパン いんげん豆のポタージュ	27 わかさぎの南蛮漬け ごはん 麻婆豆腐	28 小松菜のソテー みかん チーズパン ミネストローネ	29 さんまのごまがらめ 金時豆 ぼっかけ汁
ごはん かんとうに ゆでばしだいこんのごまいため あさりとちりめんじゃこのつくだに	パーカーパン いんげんまめのポタージュ フランクフルト キャベツのソテー	ごはん マーボーどうふ わかさぎの なんばんづけ	チーズパン ミネストローネ コーンとこまつなのソテー みかん(1こ)	ごはん ぼっかけじる さんまのごまがらめ きんときまめ