

# 10月の献立表

建国幼・小・中・高等学校



日付	献立	主な材料名
1日(月)	十六穀米 豚じゃが 豆腐とじゃこのサラダ 金平れんこん 味噌汁 キムチ	十六穀米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)いんげん 糸こんにゃく(国) 豆腐 胡瓜 わかめ(国) ちりめん 金平れんこん 人参 えのき茸 青ねぎ キムチ
2日(火)	ヤンニョンフィッシュ 含め煮 大根ナムル 味噌汁	骨なしホキ 小麦粉 片栗粉 にんにく 土生姜 コチュジャン キャベツ 南瓜 (冷)ちくわ 人参 大根 白ごま じゃが芋 わかめ(国)
3日(水)	チキンのハーブソテー ひじき入り金平ごぼう 白菜のポン酢和え 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 にんにく ハーブミックス ブロッコリー オリーブオイル ごぼう 人参 ひじき 白菜 人参 豆腐 青ねぎ キムチ
4日(木)	カレーコロッケ ナポリタン ほうれん草のナムル 味噌汁	じゃが芋 玉ねぎ (冷)コーン 合ミンチ カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティ 玉ねぎ ピーマン 刻みハム ほうれん草 白ごま 大根 うす揚げ
5日(金)	キムチチゲ れんこんはさみ揚げ 韓国のり	豚肉 白菜 玉ねぎ 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 鶏がらスープ 金平れんこん 鶏ミンチ 玉ねぎ 生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のり
6日(土)	(幼稚園・小学校) おにぎり 豚汁 みかん缶 (中学・高校) おにぎり 豚汁 焼きそば みかん缶	白ごま 花かつお 豚肉 大根 人参 ごぼう さつまいも つきこん(国) 青ねぎ みかん缶 白ごま 花かつお 豚肉 大根 人参 ごぼう さつまいも つきこん(国) 青ねぎ 焼きそば 豚ばら肉 キャベツ 太もやし 人参 青のり粉 花かつお みかん缶
9日(火)	鱈の竜田揚げ さつまいもと竹輪の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 キムチ	骨なし鯖 土生姜 卵 片栗粉 キャベツ さつまいも (冷)ちくわ (冷)いんげん 小松菜 人参 白ごま そうめん うす揚げ キムチ
10日(水)	サーモンフライ 野菜のクリーム煮 春雨とわかめの生姜和え 味噌汁	骨なし秋鮭 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン (冷)グリーンピース 低脂肪牛乳 クリームシチュールウ 春雨 わかめ(国) 土生姜 豆腐 青ねぎ
11日(木)	チキンライス ツナサラダ 和風ポトフ	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 (冷)コーン (冷)グリーンピース キャベツ 貝割れ大根 胡瓜 ツナ缶 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 コンソメ
12日(金)	おでん風煮 イカの天麩羅 ごぼうサラダ 味噌汁 キムチ	卵 (冷)ちくわ 厚揚げ 大根 出汁昆布 ロールイカ 小麦粉 卵 パン粉 ごぼう 人参 小松菜 うす揚げ キムチ
15日(月)	鶏の照り焼き 青菜と麩の玉子とじ わかめの酢の物 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 キャベツ 小松菜 おつゆ麩 卵 わかめ(国) 胡瓜 人参 豆腐 青ねぎ キムチ
16日(火)	ビビンバ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし コチュジャン 卵 ちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
17日(水)	パン パンプキンシチュー 一口カツ コールスローサラダ りんごジュース	バターロール 鶏もも肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 低脂肪牛乳 クリームシチュールウ 豚カツ肉 小麦粉 卵 パン粉 フライドポテト キャベツ 人参(冷)コーン リンゴジュース
18日(木)	二色鶏天 五目ひじき煮 生酢 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 青のり粉 紅生姜 小麦粉 卵 キャベツ ひじき 人参 (冷)ちくわ 水煮大豆 つきこん(国) 大根 人参 白ごま おつゆ麩 青ねぎ キムチ
19日(金)	和風照り焼きハンバーグ じゃこ豆腐サラダ 南瓜と人参の煮物 味噌汁	合ミンチ 玉ねぎ 低脂肪牛乳 卵 パン粉 スパゲティ ブロッコリー 豆腐 胡瓜 わかめ(国) ちりめん 南瓜 人参 大根 青ねぎ
20日(土)	回鍋肉 ポテトサラダ 小松菜のナムル かき玉汁 キムチ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ にんにく 土生姜 八丁味噌 豆板醤 じゃが芋 胡瓜 刻みハム 小松菜 白ごま 卵 干しいたけ キムチ
22日(月)	肉わかめうどん 玉ねぎとコーンのかき揚げ さつまいも御飯	細うどん 牛肉 ごぼう 人参 わかめ(国) 青ねぎ 出し昆布 玉ねぎ (冷)コーン 卵 小麦粉 さつまいも 黒ごま
23日(火)	白身魚のトマトソースかけ 高野豆腐の煮物 茹でブロッコリー 味噌汁	骨なしホキ 片栗粉 玉ねぎ ピーマン トマトペースト ホールトマト 高野豆腐 南瓜 (冷)いんげん ブロッコリー 大根 青ねぎ
24日(水)	十六穀米 揚げ鶏と根菜の酢豚風 ちくわとこんにゃくの甘辛煮 もやしのカレー風味和え 味噌汁 キムチ	十六穀米 鶏もも肉 片栗粉 ごぼう (冷)れんこん 人参 ピーマン (冷)ちくわ つきこん(国) (冷)いんげん 太もやし カレー粉 玉ねぎ うす揚げ キムチ
25日(木)	カレーライス ミモザサラダ 牛乳	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パーメントカレーパウダー ジャワカレーパウダー インドカレーパウダー キャベツ 胡瓜 (冷)コーン 卵 牛乳
26日(金)	チキンカツ マカロニサラダ 青梗菜の磯辺和え 味噌汁 キムチ	鶏ムネ肉 小麦粉 卵 キャベツ マカロニ 胡瓜 (冷)コーン 刻みハム 青梗菜 刻みのり じゃが芋 わかめ(国) キムチ
27日(土)	醤油ラーメン じゃこ炒飯	中華そば 焼豚 太もやし (冷)コーン 青ねぎ 醤油ラーメンスープ ちりめん 玉ねぎ 青ねぎ 人参 卵 白ごま
29日(月)	鶏肉のチンジャオロース 千切り大根の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁 キムチ	鶏むね肉 にんにく 片栗粉 水煮筍 玉ねぎ ピーマン オイスターソース 土生姜 千切り大根 人参 (冷)ちくわ 小松菜 人参 南瓜 うす揚げ キムチ
30日(火)	栗ごはん 鱈の幽庵焼き 筑前煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	(冷)むき栗 鱈切り身 レモン果汁 大葉 鶏もも肉 (冷)れんこん 板こんにゃく(国) (冷)ごぼう 人参 (冷)いんげん 小松菜 黒ごま キャベツ うす揚げ
31日(水)	豚のうめしそカツ 高野豆腐の卵とじ 大根おろしサラダ 味噌汁 キムチ	豚ロース薄切り 長芋 梅びしお 大葉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 高野豆腐 (冷)グリーンピース 人参 卵 大根 人参 貝割れ大根 花かつお おつゆ麩 青ねぎ キムチ

都合により献立が変更になる場合があります。