

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(土)	ちゃんぽん麺 わかめおにぎり	中華そば 豚バラスライス キャベツ 玉ねぎ 人参 太もやし 青ねぎ きくらげ 色板かまぼこ 白湯ラーメンスープ わかめご飯の素
3日(月)	鶏のから揚げ 千切り大根と平天の炒り煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 小麦粉 キャベツ 千切り大根 人参 平天 チンゲン菜 人参 白ごま 豆腐 青ねぎ
4日(火)	ピピンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込み竹輪 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
5日(水)	キムチロールカツ 三色ナムル フライビーンズ かき玉味噌汁	豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 大根 人参 小松菜 白ごま 水煮大豆 白ごま 卵 青ねぎ
6日(木)	さわらの幽庵焼き 南瓜のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	さわら ポッカレモン 大葉 南瓜 鶏ももミンチ 玉ねぎ 人参 春雨 人参 胡瓜 ツナフレーク 厚揚げ 青ねぎ
7日(金)	肉じゃがコロケ ナポリタンスパゲティ わかめの酢の物 味噌汁	じゃが芋 玉ねぎ 人参 合挽ミンチ つきこん(国) 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティ 玉ねぎ ピーマン ポークハム わかめ(国) 胡瓜 ちくわ 花麩 うす揚げ
11日(火)	とんかつ 五目ひじき煮 チンゲン菜とちりめんのポン酢和え 味噌汁	豚ロースカツ肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ ひじき 人参 煮込み竹輪 金平れんこん うす揚げ チンゲン菜 ちりめんじゃこ おつゆ麩 青ねぎ
12日(水)	白身魚の竜田揚げ スパゲティサラダ 千切り大根の炒り煮 白菜スープ	骨なしホキ 土生姜 片栗粉 キャベツ スパゲティ 人参 胡瓜 卵 千切り大根 (冷)グリーンピース うす揚げ 白菜 干しいたけ 青ねぎ
13日(木)	ハンバーグ コロコロポテトサラダ こんにゃくの甘辛炒め 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ じゃが芋 人参 胡瓜 卵 糸こんにゃく(国) 煮込み竹輪 パプリカ(赤) 白ごま わかめ(国) 青ねぎ
14日(金)	チキンカツ チンゲン菜の塩炒め れんこんサラダ 味噌汁	鶏むね肉 卵 小麦粉 パン粉 キャベツ チンゲン菜 ポークハム 金平れんこん 人参 胡瓜 豆腐 うす揚げ
15日(土)	焼きそば けんちん汁 わかめおにぎり	焼きそば 豚バラスライス ロールイカ キャベツ 太もやし 人参 青のり粉 花かつお 大根 人参 さつま芋 つきこん(国) 煮込み竹輪 うす揚げ 青ねぎ わかめご飯の素
17日(月)	カレーライス グリーンサラダ	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ハーモントカレールー ジャワカレールー インドカレールー キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤・黄)
18日(火)	豚肉生姜焼き 南瓜と竹輪の煮物 大根と胡瓜のごま酢和え 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 太もやし ピーマン キャベツ 土生姜 南瓜 煮込み竹輪 大根 胡瓜 人参 白ごま そうめん 青ねぎ
19日(水)	鮭のムニエルレモン添え 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ 味噌汁	骨なし鮭 バター キャベツ レモン 高野豆腐 人参 卵 マカロニ パプリカ(赤) 胡瓜 ツナフレーク 白菜 青ねぎ
20日(木)	きつねわかめうどん かき揚げ おにぎり	細うどん すし揚げ わかめ(国) 色板 青ねぎ 出し昆布 南瓜 玉ねぎ むきえび 青ねぎ 小麦粉 卵 白ごま
21日(金)	キムチチゲ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ なら 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
23日(日)	《オープンスクール》 ピピンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込み竹輪 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
24日(月)	鶏クツパ いかとじゃが芋の天ぷら キムチ	鶏もも肉 豆もやし 大根 人参 水煮筋 干し椎茸 卵 青ねぎ にんにく 土生姜 ロールイカ じゃが芋 卵 小麦粉 キムチ
25日(火)	クリームシチュー 卵サラダ	鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ (冷)グリーンピース 普通牛乳 クリームシチュー 卵 キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤)
26日(水)	白身魚フライ ふろふき大根 大豆とひじきのごまマヨ和え すまし汁	骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 大根 大豆 ひじき チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白ごま 豆腐 青ねぎ
27日(木)	鶏卵きざみあんかけうどん さつま芋ご飯	細うどん 卵 鶏もも肉 うす揚げ 干しいたけ 青ねぎ 出し昆布 土生姜 片栗粉 さつま芋 黒ごま
28日(金)	揚げ鶏の酢豚風 もやし炒め チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 パプリカ(黄) ピーマン 太もやし きくらげ ポークハム チンゲン菜 細切り塩吹き昆布 おつゆ麩 うす揚げ
29日(土)	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 玉ねぎ しめじ じゃが芋 人参 ハヤシルー ツナフレーク キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤)
31日(月)	ヤンニョムチキン 大根のナムル れんこん磯香炒め 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 にんにく 白ごま キャベツ 大根 小松菜 白ごま 金平れんこん 人参 青のり粉 南瓜 青ねぎ

こども園
8日(土) オムライス ポテトチーズ焼き 野菜スープ 鶏もも肉 玉ねぎ しめじ ピーマン 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ミックスチーズ
キャベツ 大根 人参 青ねぎ

こども園
22日(土) 三色丼 ごぼうサラダ 味噌汁 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 チンゲン菜 刻みのり ごぼう(国) ポークハム
わかめ(国) 人参 白ごま キャベツ うす揚げ