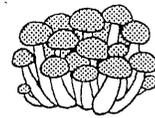
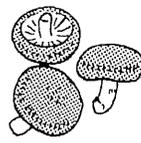


10月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
1日(火)	揚げ鶏の甘酢あん 切り干し大根の炒り煮 白菜のじゃこ炒め 味噌汁	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) キャベツ 切り干し大根 うす揚げ 人参 白菜 ちりめんじゃこ 白ごま 豆腐 青ねぎ
2日(水)	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 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま だし昆布 キムチ
3日(木)	けんちん風うどん 大学芋 じゃこおにぎり	細うどん 鶏もも肉 大根 人参 うす揚げ つきこんにやく(国) 青ねぎ だし昆布 さつま芋 はちみつ 黒ごま ちりめんじゃこ 白ごま
4日(金)	マーボー野菜 フライビーンズ 蒸し鶏の中華和え スープ	豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ なす 人参 青ねぎ 水煮大豆 白ごま 鶏むね肉 太もやし 胡瓜 キャベツ (冷)コーン
5日(土)	ハヤシライス グリーンサラダ	牛肉 玉ねぎ マッシュルーム缶 じゃが芋 人参 ハヤシルウ キャベツ 胡瓜 パプリカ赤 (冷)コーン
7日(月)	十六穀米 鯖のごま漬け焼き 含め煮 小松菜の玉子炒め 味噌汁 キムチ	十六穀米 さわら 黒ごま 大葉 干しいたけ 高野豆腐 人参 小松菜 卵 そうめん 青ねぎ キムチ
8日(火)	カレーライス 卵サラダ	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ バーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ 卵 キャベツ 胡瓜 パプリカ赤
9日(水)	二色鶏天 ピーマンの挽肉炒め 白菜のおかか和え 味噌汁	鶏もも肉 青のり粉 黒ごま 小麦粉 卵 キャベツ 豚ミンチ 太もやし ピーマン 人参 白菜 花かつお 玉ねぎ おつゆ麩
10日(木)	肉団子の中華あん 和風きのこスパゲティ キャベツの塩昆布和え かき玉汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 水煮たけのこ きくらげ 片栗粉 スパゲティ しめじ えのき茸 キャベツ 細切り塩吹き昆布 卵 青ねぎ
11日(金)	豚肉のねぎ塩炒め 厚揚げ煮 ポテトサラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ パプリカ(黄) 太もやし 青ねぎ にんにく キャベツ 厚揚げ 人参 じゃが芋 胡瓜 卵 わかめ(国) 青ねぎ
15日(火)	鶏肉の照り焼き ひじき大豆 マカロニサラダ 味噌汁	鶏もも肉 キャベツ ひじき 人参 水煮大豆 つきこんにやく(国) マカロニ (冷)グリーンピース 人参 卵 玉ねぎ うす揚げ
16日(水)	キムチロールカツ チンゲン菜とちくわの塩炒め 大根のさっぱり和え 味噌汁	豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ チンゲン菜 煮込みちくわ 大根 人参 豆腐 青ねぎ
17日(木)	白身魚のレモンバター風味 そぼろじゃが もやしのごま和え 味噌汁	骨なしホキ バター キャベツ 玉ねぎ えのき茸 レモン果汁 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 太もやし 胡瓜 白ごま 花麩 わかめ(国)
18日(金)	ハンバーグ 金平れんこん 白菜サラダ 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ 金平れんこん 人参 白ごま 白菜 胡瓜 ポークハム うす揚げ 青ねぎ
21日(月)	カレーチャーハン イカ&じゃが芋の唐揚げ 和風ポトフ	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 カレー粉 ロールイカ じゃが芋 小麦粉 卵 ベーコン 大根 玉ねぎ 人参
22日(火)	ヤンニョムチキン 春雨とハムの炒め物 小松菜と人参のナムル 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 にんにく 白ごま キャベツ 春雨 ポークハム 玉ねぎ ピーマン 土生姜 小松菜 人参 白ごま おつゆ麩 青ねぎ
23日(水)	散らし寿司 かぼちゃの天ぷら にゅうめん	高野豆腐 人参 干しいたけ ちりめんじゃこ 卵 (冷)グリーンピース 刻みのり さくらでんぶ ピンク甘酢生姜 かぼちゃ (冷)れんこん 卵 小麦粉 そうめん わかめ(国) うす揚げ 青ねぎ だし昆布
24日(木)	キムチチゲ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ たら 大根 えのき茸 豆腐 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
28日(月)	白身魚フライ こんにやくの甘辛炒め れんこんのマヨぽん酢和え すまし汁	骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ つきこんにやく(国) 煮込みちくわ ピーマン 金平れんこん 胡瓜 そうめん 花麩
29日(火)	親子丼 豆腐サラダ 豚汁	鶏もも肉 玉ねぎ 青ねぎ 卵 豆腐 太もやし わかめ(国) 胡瓜 豚肉 大根 人参 ごぼう(国) つきこんにやく(国) うす揚げ 青ねぎ
30日(水)	ちゃんぽん麺 卵チャーハン	中華そば 豚バラスライス 煮込みちくわ 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 卵 玉ねぎ 青ねぎ 人参 白ごま
31日(木)	《パン給食》 パン クリームシチュー 一口カツ 卵・ツナサラダ	バターロール 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 普通牛乳 クリームシチュールウ 豚ロースカツ肉 (冷)れんこん 小麦粉 卵 パン粉 卵 ツナフレーク キャベツ 胡瓜

こども園
12日(土) オムライス 大根のツナ和え スープ
鶏もも肉 玉ねぎ しめじ (冷)グリーンピース 卵 大根 胡瓜 人参 ツナフレーク
白菜 玉ねぎ (冷)コーン

こども園
19日(土) あんかけかた焼きそば かき玉スープ
おにぎり
中華そば 豚肉 色板かまぼこ 水煮たけのこ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参
きくらげ 片栗粉 卵 青ねぎ 白ごま

こども園
26日(土) ちくわのポテト詰め揚げ
かまぼこの玉子とじ もやしの酢の物
味噌汁
ちくわ じゃが芋 スライスチーズ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 色板かまぼこ
玉ねぎ (冷)グリーンピース 卵 太もやし わかめ(国) 胡瓜 人参 豆腐 青ねぎ

25日(金) 幼稚園・小学生 お楽しみ給食
鶏肉のからあげ ハンバーグ エピフライ バターコーン 添え野菜 わかめスープ
おにぎり フルーツヨーグルト