

10月の献立表



В		赤の食			HORE	黄色の1	1000	***
		血・肉にな	血・肉になるもの		月子を整えるもの	熱・力にな	るもの	備考
曜日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)	(牛乳・乳製品・小魚・海藻)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	(米・パン・麺・芋・砂糖)	(油)	
	バターロールパン					バターロールパン		
	牛乳		牛乳					
	チキンのクリーム煮	とり肉	牛乳 チーズ	枝豆	にんにく しょうが 玉ねぎ	ベジャメルソース	バター	
0/1					マッシュルーム コーン			
(水)					しめじ エリンギ			
	焼き大学芋					砂糖 蜂蜜 薩摩芋	ごま 油	
	さっぱりミネストローネ	あさり ウインナー		プロッコリー	玉ねぎ かぶ コーン	マカロニ		
				人参 赤坂とまと	パセリ			
	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
, 2 、	秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚				砂糖 かたくり粉	ごま油	-
(木)	野菜のそぼろに	豚肉 さつま揚げ		人参 小松菜	生姜 ごぼう つきこん	砂糖	ごま油 ごま	1
	豆腐とえのき茸の味噌汁	豆腐 ベーコン みそ		ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ コーン			-
	麦ご飯	11,70		10.3 0.0	resoles Elac = s	米 麦		
	牛乳		牛乳			- X		-
3	ポークカレー		牛乳 スキムミルク	人参	しょうが 玉ねぎ りんご	じゃが芋	カレールー 油	
ン (金)	n 2730	מינים	ハームミルグ	赤坂とまと	ICHICS	0 6 % 2	,30 /V /H	
/	 海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	が 放 こ ま こ	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま油	
	世深リフタ フルーツヨーグルト		ヨーグルト	ハシ	バナナ 林檎 洋なし 桃	砂糖	_ G/III	
	フルーツョーシルト * 十五夜献立 *		J /// [ハノノ 1711両 1十4 0 1913	リグ 付合	 	
	* T立候駅	との内 油担用		1 # # F	##	<u> </u>	栗	
		とり肉 油揚げ	牛乳	人参 枝豆	椎茸	米	苯	
6	牛乳	7810	十 乳		井 学	7小原 かたく10型)	→ +	
(月)	ぶりの照り焼き	1510	D10	にこれ / 芋 4	生姜	砂糖かたくり粉	ごま	-
	磯香和え	2.4.0 = E	のり	-	キャベツ もやし コーン	砂糖		-
	すまし汁	うずら卵 豆腐		人参 水菜	椎茸	+\0883		-
	お月見団子	小豆		1.4		お月見団子	_	
	二色丼	豚肉 大豆 卵		人参	にんにく 生姜 グリーンピース	米 麦 砂糖	油	
7	牛乳		牛乳					
(火)	白菜のごま和え			人参 小松菜	もやし 白菜 コーン	砂糖	ごま	
	味噌けんちん汁	豚肉 味噌		人参 小松菜	蒟蒻 蓮根 大根 ねぎ		ごま油	
	オレンジ				オレンジ			
	ココア揚げパン					コッペパン ミルクココア 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	ダブルポテサラ	ツナ 卵		人参	胡瓜 セロリー 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	
(水)					グリーンピース	ポテトチップス	コーンドレッシング	
	肉団子スープ	豚肉 大豆 豆腐 卵		小松菜 人参	玉ねぎ 生姜 コーン 椎茸	マロニー パン粉	ごま油	-
	ラフランスゼリー					ラフランスゼリー		
	豚キムチ丼	豚肉 味噌 厚揚げ		人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	
9					白菜キムチ漬け			
オ (木)	牛乳		牛乳					
10	もやしのナムル	豆板醤		人参 小松菜	蒟蒻 もやし		ごま ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ		ねぎ 大根 コーン		ごま ごま油	
	目の愛護テー献立							
	五色の花結び		<u> </u>	<u> </u>	五色の花結び	米 麦	<u> </u>	
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き	鮭						
(金)	人参シリシリ	卵 油揚げ		人参 いんげん	切り干大根 えのき茸 椎茸	砂糖	ごま 油	1
	豆腐の味噌汁	豆腐 みそ		小松菜	大根 玉ねぎ	おじゃがもちボール		1
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト	1	1
	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳				1	1
14	お好み焼きハンバーグ	豚肉 大豆 卵	鰹節 青のり	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	パン粉	1	1
,	ひじきのマリネ	NA NA	ひじき	パプリカ	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油	•
/	じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		
	ヨーグルト	/子3の/ノ 9小旧	ヨーグルト	ハシ リガス米	21αC	しゃいず	1	-
	ハムカツサンド	ハムカツ	コーシルト			丸パン	油	
15 (水)	<u> </u>	NAND	井 図			ハリハン	/III	
		\\\\\+	牛乳	1 🛠	++^\\\ \¬ \\ \\		+ 6.0.151 . 5.5.2	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		人参	キャベツ コーン 胡瓜	770-	ナムルドレッシング	
	マカロニスープ	ベーコン		人参 小松菜	レタス	マカロニ	1	
	オレンジ		1		オレンジ			

(本) もやしのごま和え 人参 小松菜 もやし 白菜 コーン 砂糖 ごま ホットケーキミックス粉 選挙手 麦ご飯 米 麦		*世界食糧テー献立*							
10 10 10 10 10 10 10 10		もち麦ご飯					米 もち麦		
(本) 1000 등에게 1000 등에 1000 등에게 1000 등		牛乳		牛乳					
### 1987 - 1987			豚肉 味噌		パプリカ		砂糖 かたくり粉	油	
************************************			とり肉		人参 枯豆		薩摩兰	デ ま シューザードlmシンガ	
## 20 日本公司							NEI-J	CG 77 1 77777	-
## 17			外唱を開かり、立画		が松来	13131 IL186			
17		食パン キャラメルジャム					食パン キャラメルジャム		
(金) 는 수 ベリのブレゼ ペーシ				牛乳					
전 1			タラ		赤坂とまと 枝豆	生姜 にんにく 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	
### 2000 전쟁	(金)	キャベツのブレゼ	ベーコン			キャベツ にんにく		バター	
# 20		たもぎたけスープ	とり肉		人参 小松菜	玉ねぎ たもぎ茸	マロニー		
中央		ゼリーポンチ							
20		麦ご飯							
(月)		牛乳		牛乳					
### 2015 이 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	20	焼き栗コロッケ					焼き栗コロッケ	油	
### 2015 이 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	(月)	南瓜とじゃが芋のそぼろに	とり肉		人参 南瓜	生姜 グリンピース	砂糖 かたくり粉 じゃが芋	油	
21		もずくの味噌汁	豆腐 みそ	もずく	人参 ニラ	玉ねぎ しめじ			
21		タピオカプリン		牛乳			タピオカ プリンの素		-
東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京									
### ### #############################				牛乳.					
「学校のキムチ約2	71		鯵 みそ			にんにく 生姜	砂糖 かたくり粉	ごま	1
カラス(い)計 左の角 日本 京都 大き の地図 大き のき の地図 大き の地図	/			1	人参				1
古田田子 古田田田 日本田田田 日本田田田田 日本田田田田田田田田田田	(74)							C& C&/III	
# 27					入参 小松米	人恨 週級 ねさ			-
1997 日曜日 日曜 1997 日曜日 日曜 1997 日曜日 日曜日 1997									
本祭		林婆丼			人参	玉ねぎ にんにく 生姜 椎茸	かたくり粉の砂糖	ごま油	
*** **			コチュジャン 豆板醤 豆腐				米 麦		
10mの2/-7		牛乳		牛乳					
DEP 선보	(水)	マロニーの中華和え	卯 ハム		人参 小松菜	きゅうり	マロニー	ナムルドレッシング ごま	
本名		わかめスープ		わかめ		ねぎ		ごま ごま油	
1		UFOゼリー				パイン	白玉団子 クールゼリー		
23		五目うどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		人参 ほうれん草	椎茸 玉ねぎ ねぎ	うどん		
信田素 油脂が 日岡 とり肉 人参 生ねぎ 砂畦 ごま 花をしてきれる 人参 小松菜 七やしの 日菜 コーン 砂糖 ごま 花をしてきれる 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大		牛乳		牛乳					ク年生
本地しのごま和え 一			油揚げ 豆腐 とり肉		人参	玉ねぎ	砂糖		給食無
24	(不)				人参 小松菜	もやし、白菜 コーン		ごま	
20				チープ 生型	7 (2 3 (2.7)	3, 9, 2, 1, 2			
4 年				2 2/ 150					
A				井 図			本 交		
(金)	24				143 18 111	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	1/2 · W	\-h	2年生
No. No	(金)			午 乳	-				4 .
10 10 10 10 10 10 10 10							砂糖	泄	
作乳									
1		パングラタン&ガーリックスティック	豚肉 大豆	チーズ			食パン	オリーブオイル	
Pイリッシュボテト バーコン 牛乳 バセリ キャベツ じゃが芋 バター バター レタスのスープ あさり 小松菜 人参 レタス コーン 玉ねぎ		牛乳		牛乳					
レタスのスープ あさり 小松菜 人参 レタス コーン 玉ねぎ 「	(月)		ベーコン	牛乳.	パセリ	キャベツ	じゃが芋	バター	-
電子北中学校創立記念献立 お赤飯 日納豆 ジョア ジョカカ バン粉 油 ボール・ ボー		_	あさり				- 1		-
お赤飯 日納豆 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日						2.1 2 2 2000			
ジョア ジョア ジョア ジョア ブラカ ブラ			甘納百				业 無水	 ~*±	
Fキンカツ とり肉 におすし わかめ 人参 キャベツ さくらげ にま でき でき でき でき でき でき でき で			O 16377	ジュア			▲ 町本	Cd	
(水	28		トの内	ノコゲ			禁力松 パハ Ψ	ìth.	1
かきたま汁 卵 豆腐 人参 えのきだけ ねぎ かだくり粉 日本			こり囚		14	+	海儿初 ハノ桁		-
本学学的				しらす十し わかめ	+			しま	
表			州 豆腐		人参	えのきだけ ねぎ			
本乳		3		牛乳			苺ババロアの素	チョコレート	
カツオフライ				ļ			米 麦	ļ	
大き かり豆腐 豆腐 卵 とり肉 人参 いんげん 生姜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 砂糖 油 油 下計 豚肉 みそ 人参 小松菜 ごぼう 大根 蒟蒻 しめじ ごま油 オレンジ ブレンジ ブレンジ ブレンジ 「たんにく しょうが 玉ねぎ コーン りんご グリーンピース 野菜生活 米 麦 バター カレールー 十乳 十乳 「インプキンサラダ バーコン チーズ 南瓜 パブリカ 黄ピーマン コーン 胡瓜 砂糖 油 油 車 車 車 車 車 車 車 車		牛乳		牛乳]
下注: 下:: 下注: 下:: 下注: 下:: 下:		カツオフライ	盤				パン粉	油	
オレンジ	(木)	炒り豆腐	豆腐 卵 とり肉		人参 いんげん	生姜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸	砂糖	油	
/\ロウィン献立		豚汁	豚肉 みそ		人参 小松菜	ごぼう 大根 蒟蒻 しめじ		ごま油	
**ハロウィン献立*						オレンジ			
Aコン 大一 大一 大多 大多 赤坂とまと りんご グリーンビース 野菜生活 米 麦 バター カレールー 大多 大ター カレールー 大乳 大一 大一 大一 大一 大一 大一 大一				1				1	
(金) パンプキンサラダ ベーコン チーズ 南瓜 パブリカ 黄ビーマン コーン 胡瓜 玉ねぎ レモン果汁 砂糖 油 魔女ポンチ みかん 桃 洋なし 林檎 カクテルゼリー ナタデココ サイダー ゆかりドリンク サイダー ゆかりドリンク			とり肉	牛乳 スキムミルク	人参 赤坂とまと		米麦	バター カレールー	
(金) ハンノキッサラダ ペーコッ サース 南瓜 ハブリカ 質ピーマッ コーツ 胡瓜 砂糖 畑 魔女ボンチ みかん 桃 洋なし 林檎 カクテルゼリー ナタデココ サイダー ゆかりドリンク		牛乳		牛乳					
魔女ポンチ みかん 桃 洋なし 林檎 カクテルゼリー ナタデココ サイダー ゆかりドリンク			ベーコン	チーズ	南瓜 パプリカ		砂糖	油]
サイダー ゆかりドリンク		麻力ポンゴ		1			カクニルゼロ ナケブーー	1	-
		鬼メハノ丁				いいけい 物 汗みし 外偶			
			1	1	<u> </u>	\•\∓± <u>+</u>		 オス担合がナリ	<u> </u> ます