



10月 給食盛り付け表

学級掲示用 中学校E班

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	のりのつくだ煮 切干大根の煮つけ さんまのおかか煮 麦ご飯 えのきたけのみそ汁 牛乳	ポイルキャベツ(ソース) かぼちゃひき肉フライ 奈良のはちみつ大豆 パン コーンスープ 牛乳	アセロラゼリー もやし炒め かつおのやわらか煮 麦ご飯 木の葉どんぶり ※ご飯にかけて食べましょう 牛乳	ヨーグルト ポークフランクのケチャップあえ さつまいもとかぼちゃのサラダ ノンエッグマヨネーズ パン レタススープ 牛乳
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
ひじきの炒め煮 ししゃものレモンじょうゆあえ 麦ご飯 豚汁 牛乳	手作りふりかけ 豚肉のしょうが炒め 麦ご飯 かきたま汁 牛乳	フルーツミックスゼリー 棒チーズ えびしゅうまい パン 春雨のスープ煮 牛乳	※ご飯に混ぜて食べましょう もぶりご飯の具 だしまき卵 麦ご飯 にゅうめん 牛乳	お米のムース コールスローサラダ(コールスロードレッシング) 減量黒糖パン カレーミートスパゲティ 牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)【食育の日】	18日(金)
	みかん 高菜ちりめん 麦ご飯 おでん 牛乳	海そうサラダ(和風ドレッシング) 棒ソーセージ パン ポークビーンズ 牛乳	梅干し 突き大根 いわしフライ 麦ご飯 豆乳飛鳥汁 牛乳	プレーンオムレツ(ケチャップ) 干しプルーン ほうれん草のソテー パン きのこのポターージュ 牛乳
	21日(月)【古都奈良の日】	22日(火)	23日(水)	24日(木)
きらずの煮物 さばのソース煮 ご飯 大和まのみそ汁 牛乳	ぞくいれい せいでんのご 即位礼正殿の儀	レモンゼリー にんじんしりしり 肉だんご パン もずくスープ 牛乳	福神漬 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 麦ご飯 ビーフカレー ※ご飯にかけて食べましょう 牛乳	大豆といりこの揚げ煮 りんごジャム 春巻 減量パン 塩ラーメン 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
高野豆腐のそぼろどんぶりの具 ※ご飯にのせて食べましょう いり卵 いわしのかんろ煮 麦ご飯 里芋のみそ汁 牛乳	こうなごのつくだ煮 ちくわの天ぷら 減量麦ご飯 かやくうどん 牛乳	ハンバーグのケチャップ煮 チョコクリーム 黒大豆枝豆 パン ミネストローネ 牛乳	韓国のり 小魚 デジカルピ 麦ご飯 中華スープ 牛乳	

