

平成27年度

中学校弁当選択献立表



10月分



注文は予約制です。
ご協力ください。

5日 月 825kcal

- ごはん
- チャプチェ ●春巻
- きんぴらごぼう**
- 卵焼き
- ちくわのお好み炒め
- さつまいもの甘煮
- 中華スープ

6日 火 840kcal

- わかめごはん
- ローストンカツ
- 牛肉きんぴら**
- スナックえんそう
- ポパイサラダ
- 大根ナムル
- 玉ねぎのみそ汁

7日 水 852kcal

- 麦ごはん
- 和風きのごハンバーグ
- 炒り鶏 ●ミニドック
- にんじんグラッセ
- キャベツのソテー
- こんぶの佃煮
- 大根のみそ汁

8日 木 841kcal

- ごはん
- シーフードカレー
- ミンチカツ
- きんぴらごぼう**
- ウインナー ●ポイルキャベツ
- きのこのマリネ**
- ミニゼリー

9日 金 817kcal

- ゆかりごはん
- 鶏肉の唐揚げ
- さばの塩焼き
- ほうれん草のピーナッツ和え
- ★焼かぼちゃ**
- ごぼうの土佐煮**
- えのきたけのみそ汁

12日 月

体育の日

ごはんの上に天ぷらをのせ、つゆをかけてどんぶりにして食べましょう

13日 火 815kcal

- セルフ天丼
- 肉団子と秋野菜のピリ辛炒め**
- 切干大根の中華サラダ
- 漬物
- わかめのみそ汁

14日 水 950kcal

- わかめごはん
- 鶏肉の唐揚げ
- 焼きそば
- ごまみそ和え
- 卵ロール
- えのきたけのみそ汁
- 洋梨

ボリュームアップ弁当

15日 木 839kcal

- ごはん
- スパイシーカレー
- 白身魚フライ
- かに玉
- ポイルキャベツ
- 福神漬
- ミックスフルーツ

16日 金 811kcal

- ごはん
- 肉じゃがコロッケ
- 酢豚
- 野菜ときのこのピーナッツ和え**
- さつまいものきんぴら**
- ちりめんたくあん
- 大根のみそ汁

19日 月 822kcal

- ごはん
- ハヤシライス
- クリームコロッケ
- シャキシャキサラダ
- 千草焼き
- 漬物
- 黄桃

20日 火 810kcal

- ゆかりごはん
- えびカツ
- さばのみそ煮
- 煮びたし
- フランクフルト
- コロコロこんにゃく
- ★マンゴー杏仁フルーツ**

21日 水 813kcal

- 麦ごはん
- 豚肉のしょうが炒め
- 鶏そぼろごはんの具
- フライドポテト
- ちくわの磯辺揚げ
- ピーマンのポン酢和え
- わかめのみそ汁

22日 木 826kcal

- ごはん
- 秋野菜カレー**
- ハムサラダフライ
- コールスローサラダ
- チンゲン菜のマスタード和え**
- 卵焼き
- ミニゼリー

23日 金 822kcal

- 雑穀米ごはん
- 鶏肉のねぎポン酢
- 焼ビーフン
- マセドアンサラダ
- 切干大根の炒め煮
- ごま塩
- すまし汁

26日 月 850kcal

- ごはん
- みそカツ
- すき焼き煮
- 洋風きんぴら**
- 漬物
- えのきたけのみそ汁

27日 火 820kcal

- ごはん
- ハンバーグ
- 八宝菜
- ほうれん草のソテー
- ごぼうとまたけのきんぴら**
- 手作りふりかけ
- 野菜スープ

28日 水 841kcal

- わかめごはん
- 魚のムニエル
- 棒々鶏
- 大豆の甘辛揚げ
- キャベツとコーンのソテー
- 大根のみそ汁
- ★わらびもち**

29日 木 836kcal

- 黒米カレー
- チーズささみカツ
- ソーセージときのこのコンソメ煮**
- しらす和え
- 福神漬
- 洋梨

30日 金 825kcal

- 玄米ごはん
- えびフライ
- 揚げポテトのカレーミートソース
- ひじきの炒め煮
- ポイルキャベツ
- 漬物
- 玉ねぎのみそ汁

太字は季節の食材を使用したメニュー、★印は新メニューです。天候及び注文数により献立を変更する場合があります。はし、スプーンは家庭から持参してください。