

2日 月 855kcal

- ごはん
- 油淋鶏
- 焼きそば
- 春雨サラダ
- こふきいも ブロccoli
- じゃこピーマン
- フルーツヨーグルト

3日 火

文化の日

4日 水 857kcal

- 栗ごはん
- すき焼き煮
- お好み焼き
- 煮卵
- ポパイサラダ
- じゃがいものみそ汁
- きなこもち

5日 木 823kcal

- ごはん
- きのこカレー
- チキンカツ
- ごぼうとれんこんのサラダ**
- ポイルキャベツ
- 福神漬
- 黄桃

6日 金 849kcal

- ゆかりごはん
- 鶏肉の竜田揚げ
- 鮭のマヨネーズ焼き
- ごまみそ和え
- 切干大根の炒め煮
- さつまいもの甘煮**
- かきたま汁

9日 月 837kcal

- わかめごはん
- ハンバーグ ●スパゲティ
- ポテトサラダ
- きんぴらごぼう
- 卵焼き
- かぼちゃのみそ汁
- 洋梨

10日 火 842kcal

- 炊き込みごはん
- さばの竜田揚げ
- 肉じゃが
- 煮びたし
- フランクフルト
- もやしのみそ汁
- わらびもち

11日 水 845kcal

- 玄米ごはん
- 豚肉のかりん揚げ
- カレーマヨポテト
- ひじき入り炒り豆腐
- ほうれん草ナムル
- 漬物
- えのきたけのみそ汁

12日 木 861kcal

- ごはん
- ツナカレー
- クリームコロッケ
- マカロニサラダ
- ポイルキャベツ
- 福神漬
- みかん

13日 金 820kcal

- ごはん
- 豚肉のしょうが炒め
- えびマヨ
- ひじき大豆
- もやしナムル
- フライドポテト
- 大根のみそ汁

16日 月 836kcal

- 麦ごはん
- 鶏肉の塩ダレ炒め
- あげぎょうざ
- 鮭の塩焼き
- チンゲン菜ナムル
- 大学芋**
- 豆腐のみそ汁

17日 火 832kcal

- ごはん
- 肉じゃがコロッケ
- ペンのミートソース和え
- ひじききんぴら
- ポイルキャベツ
- 鮭フレーク
- マンゴー杏仁フルーツ

18日 水 838kcal

- ちらしずし
- 鶏肉の唐揚げ
- かぼちゃの含め煮
- ほうれん草のピーナッツ和え
- にゅうめん
- あずき白玉

19日 木 864kcal

- ごはん
- キーマカレー
- えびカツ
- スパゲティサラダ
- ゆで卵
- ポイルキャベツ
- 福神漬

20日 金 862kcal

- ごはん
- ビビンバ
- シューマイ
- こふきいものおかか風味
- ウインナー
- 金時豆
- わかめスープ

23日 月

勤労感謝の日

24日 火 833kcal

- ごはん
- 里芋入りクリームシチュー**
- ミンチカツ
- れんこんきんぴら**
- ミニドック
- ポイルキャベツ
- 漬物

25日 水 902kcal

- 炒飯
- 鶏肉の唐揚げ
- ミートソーススパゲティ
- ウインナー ●卵焼き
- ブロッコリー
- 野菜スープ
- ミニゼリー

ボリュームアップ弁当

26日 木 845kcal

- ごはん
- チーズカレー
- ハムサラダフライ
- コールスローサラダ
- 青のりポテト
- 福神漬
- みかん

27日 金 829kcal

- ごはん
- セルフカツとじ
- ジャーマンポテト
- ほうれん草のごま和え
- ごぼうの土佐煮

30日 月 837kcal

- ごはん
- ハヤシライス
- ロースハムカツ
- マセドアンサラダ
- ポイルキャベツ
- 漬物
- 洋梨

**平成27年度
中学校弁当選択制献立表**

注文は予約制です。ご協力ください。

11月分

ごはんの上にとんかつをのせ、卵とじをかけてどんぶりにして食べましょう



太字は季節の食材を使用したメニューです。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。