



10月 給食盛り付け表

奈良市教育委員会

学級掲示用

中学校E班

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
切り干し大根の甘酢煮 フルーツミックスゼリー セルフ木の葉どんぶり 麦ご飯 牛乳 ※ごはんにかけてたべましょう	鮭の塩焼き 秋野菜の煮物 麦ご飯 にゅうめん 牛乳	デジカルビ 焼き芋 パン もずくスープ 牛乳	コーンしゅうまい マーボーなす 野菜ふりかけ 麦ご飯 中華スープ 牛乳	ブレーンオムレツ(ケチャップ) ソフトチーズ みかん パン 大根ポトフ 牛乳
8日(月) 	9日(火) だしまき卵 秋のかやくご飯の具 こうなごのつくだ煮 麦ご飯 豆腐のみそ汁 牛乳 ※ごはんにかけてたべましょう	10日(水) 【目の愛護デー献立】 コーンクリームコロッケ ブルーベリージャム ポイルキャベツ(ソース) パン きのこのポタージュ 牛乳	11日(木) ポイルサラダ 福神漬 かんきつドレッシング 麦ご飯 ポークカレー 牛乳 ※ごはんにかけてたべましょう	12日(金) 牛乳プリン 棒ソーセージ 黒大豆枝豆 減量パン 高菜とじゃこの和風スバゲティ 牛乳
15日(月)	16日(火) ちりめんたくあん いり卵 セルフそぼろどんぶり 麦ご飯 豚汁 牛乳 ※ごはんにかけてたべましょう	17日(水) フランクフルトのケチャップあえ 棒チーズ 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 ミネストローネ 牛乳	18日(木) 食育の日 丸干しの天ぷら ひじきのいため煮 竹輪の天ぷら じゃがいものみそ汁 麦ご飯 牛乳	19日(金) フルーツキャロットゼリー 根菜サラダ ごまドレッシング パン ポークビーンズ 牛乳
22日(月) 古都ならの日	23日(火) 納豆 あさりのしぐれ煮 麦ご飯 おでん 牛乳	24日(水) にんじんしりしり 豆かりんとう 減量パン 和風カレーうどん 牛乳	25日(木) 大根キムチ ビビンバ 麦ご飯 わかめスープ 牛乳 ※ごはんにかけてたべましょう	26日(金) 鶏肉と豆のトマト煮込み 小魚 チーズポテト パン コンソメスープ 牛乳
29日(月) 白菜と大和まなの煮ひたし のりふりかけ さばの竜田揚げ 麦ご飯 里芋のみそ汁 牛乳	30日(火) いわしのかんろ煮 ひじきのりのつくだ煮 切り干し大根の煮つけ 麦ご飯 豆乳飛鳥汁 牛乳	31日(水) かぼちゃハンバーグのケチャップ煮 ほうれん草のソテー 型抜きチーズ パン コーンスープ 牛乳		