

参考資料-10 想定献立表

2016年 中学校 ※果物はセンターにて手切り

		主食	煮物・汁物	主菜	副菜	デザート・付け合わせ	牛乳
10月3日	月	麦ご飯	マーボー豆腐	えびシュウマイ	酢の物	直送:ゼリー	牛乳
10月4日	火	さつまいもご飯	すまし汁	いか生姜焼き	和え物	梨	牛乳
10月5日	水	麦ご飯	がめ煮	鰯の蒲焼き	サラダ	みかん	牛乳
10月6日	木	パン	シチュー	鶏肉のアップルソース	和え物	直送:ゼリー	牛乳
10月7日	金	麦ご飯	卵のスープ	揚げ鯖の韓国風	わかめともやしのナムル	みかん	牛乳
10月10日	月	麦ご飯	親子丼	さつまいもの天ぷら	ひじき炒め煮		牛乳
10月11日	火	かしわご飯	うどん	肉いなり	ごまあえ	直送:ヨーグルト	牛乳
10月12日	水	麦ご飯	呉汁	唐揚げ	サラダ	直送:ゼリー	牛乳
10月13日	木	パン	ミネストローネ	鮭のマヨネーズ焼き	酢の物	チーズ	牛乳
10月14日	金	麦ご飯	じゃがいもの煮物	豚の角煮	酢の物	梨	牛乳
10月17日	月	麦ご飯	かき玉汁	白身魚のチーズ焼き	ごまドレッシングサラダ	みかん	牛乳
10月18日	火	栗おこわ	豆腐汁	豚肉のしょうが焼き	ごまあえ		牛乳
10月19日	水	麦ご飯	すまし汁	魚の西京焼き	サラダ	みかん	牛乳
10月20日	木	パン	野菜スープ	焼き肉ソテー	海藻サラダ	直送:ヨーグルト	牛乳
10月21日	金	麦ご飯	けんちん汁	鮭のチャンチャン焼き	ひじきの炒め煮		牛乳
10月24日	月	高菜ごはん	だんご汁	松風焼き	ごま酢あえ	りんご	牛乳
10月25日	火	麦ご飯	カレー		サラダ	直送:ゼリー	牛乳
10月26日	水	麦ご飯	中華スープ	酢豚	サラダ		牛乳
10月27日	木	パン	スパゲティ	鶏のレモン焼き	サラダ	オレンジ	牛乳
10月28日	金	麦ご飯	おでん	五目豆	おひたし	みかん	牛乳

2016年

小学校

		主食	煮物・汁物	主菜	副菜	デザート・付け合わせ	牛乳
10月3日	月	麦ご飯	みそ汁	いわし梅煮	酢の物	柿	牛乳
10月4日	火	さつまいもご飯	すまし汁	鯖の竜田揚げ	和え物		牛乳
10月5日	水	パン	シチュー	鶏肉のアップルソース	サラダ	直送:ヨーグルト	牛乳
10月6日	木	麦ご飯	大根の煮付け	卵焼き	和え物	アーモンド	牛乳
10月7日	金	麦ご飯	がめ煮	焼き魚	わかめともやしのナムル	直送:ゼリー	牛乳
10月10日	月	麦ご飯	豚汁	あじの香味焼き	ひじき炒め煮	みかん	牛乳
10月11日	火	かしわご飯	うどん	かき揚げ	ごまあえ	アーモンドいりこ	牛乳
10月12日	水	パン	ミネストローネ	鮭のマヨネーズ焼き	サラダ	チーズ	牛乳
10月13日	木	麦ご飯	じゃがいもの煮物	豚の角煮	酢の物	梨	牛乳
10月14日	金	麦ご飯	呉汁	唐揚げ	切干大根の煮付け	直送:ゼリー	牛乳
10月17日	月	麦ご飯	かき玉汁	鰯のチーズ揚げ	ごまドレッシングサラダ	みかん	牛乳
10月18日	火	栗おこわ	豆腐汁	豚肉のしょうが焼き	ごまあえ		牛乳
10月19日	水	パン	野菜スープ	手作りグラタン	サラダ	直送:ヨーグルト	牛乳
10月20日	木	麦ご飯	けんちん汁	鮭のチャンチャン焼き	海藻サラダ		牛乳
10月21日	金	麦ご飯	すまし汁	鯖の煮付け	ひじきの炒め煮	みかん	牛乳
10月24日	月	高菜ごはん	だんご汁	松風焼き	ごま酢あえ	りんご	牛乳
10月25日	火	麦ご飯	カレー		サラダ	直送:ゼリー	牛乳
10月26日	水	パン	スパゲティ	鶏のレモン焼き	サラダ	オレンジ	牛乳
10月27日	木	麦ご飯	中華スープ	酢豚	サラダ		牛乳
10月28日	金	麦ご飯	おでん	五目豆	おひたし	みかん	牛乳