

10月配膳予定表(中学校)

下野市立国分寺学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>あじの香味焼き 磯香和え</p> <p>牛乳</p> <p>秋野菜の煮物</p>  	<p>3</p> <p>大根と きのこの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリー</p> <p>チーズパン</p> <p>ポトフ</p>  	<p>4</p> <p>キムチ和え チジブルヨギ</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンド 小魚</p> <p>わかめと たまごの スープ</p>  	<p>5</p> <p>アーモンド サラダ オムレツ</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ナン</p> <p>カレー</p> <p>キーマカレーは、汁碗に盛り付けてください。ナンにキーマカレーをつけて食べましょう。</p>  	<p>6</p> <p>アセロ ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>生揚げの 中華ソース</p> <p>キムタク ごはん</p>  
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>10</p> <p>ハヤシルウ</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリー</p> <p>ほうれん草と がぼちゃの サラダ</p> <p>ハヤシルウに、ご飯を入れて食べましょう。</p> 	<p>11</p> <p>たらと もやしの 和え物</p> <p>牛乳</p> <p>タルト</p> <p>きびなごフライ</p> <p>高菜 はん</p> <p>さつま汁</p> <p>きびなごフライは、3尾ずつです。</p> 	<p>12</p> <p>大根のサラダ ちくわの磯辺揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ミネ 米粉パン</p> <p>カレー うどん</p> <p>ちくわの磯辺揚げは、2本ずつです。</p> 	<p>13</p> <p>ほっけの塩焼き たくあん和え</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐</p>  
<p>16</p> <p>おひたし 二色丼の具 (鶏そぼろ+たまご)</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏そぼろといりたまごを、ご飯にのせて食べましょう。</p> 	<p>17</p> <p>キャベツと コーンのソテー たらときのこの ポイル焼き</p> <p>牛乳</p> <p>白いんげん豆の ポタージュ</p> <p>チキン クリーム</p>  	<p>18</p> <p>小松菜と じゃこの炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>納豆</p> <p>みそ風味 肉じゃが</p> <p>チキン クリーム</p>  	<p>19</p> <p>酢じょうゆ和え 鶏肉の ピリ辛焼き</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p>  	<p>20</p> <p>ナムル 和風ビビンバ丼 の具</p> <p>牛乳</p> <p>チンゲン菜と 豆腐のたまご スープ</p> <p>和風ビビンバ丼の具を、ご飯にのせて食べましょう。</p> 
<p>23</p> <p>酢じょうゆ和え 豚肉の ピリ辛焼き</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p>  	<p>24</p> <p>キャベツと コーンのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ソフ</p> <p>糖食パン</p> <p>チキン クリーム</p>  	<p>25</p> <p>いかの ねぎみそ焼き からし和え</p> <p>牛乳</p> <p>わかめと たまごの そぼろ煮</p>  	<p>26</p> <p>梅じゃこ和え 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p>  	<p>27</p> <p>さばの塩焼き ごまみそ和え</p> <p>牛乳</p> <p>薬ごはん</p> <p>けんちん汁</p>  
<p>30</p> <p>豚肉とエリンギの ピリ辛炒め</p> <p>牛乳</p> <p>まわがめ ご飯</p> <p>おでん</p>  	<p>かぶとハムの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ココア ースト</p> <p>かぼちゃの シチュー</p> <p>Trick Or Treat</p> <p>ハロウィン</p>   	<p>10月はとちぎ食育月間</p> <p>みのりの秋</p> 		