



10月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標: 食器はきれいに重ねて片付けよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>2 ひじきの鉄分は貧血を防ぎます</p> <p>ひじきのごはんの具 さばの西京みそ焼き 牛乳 すまし汁</p>	<p>3 人気の揚げパン!</p> <p>ヨーグルト ツナサラダ 揚げパン ココア かぶと鶏肉のスープ 牛乳</p>	<p>4 とろみをつけた汁です</p> <p>小松菜と もやしの煮びたし おにぎり 松風焼き のっぺい汁 牛乳</p>	<p>5 具をごはんにのせてね</p> <p>即席漬け かき揚げ丼の具 ごはん 大根のみそ汁 牛乳</p>	<p>6 さつまいもの栄養は?</p> <p>さつまいもの カップケーキ クロワッサン ブロッコリーの マヨ和え ミートボールのトマト煮 牛乳</p>
<p>9 ひ スポーツの日</p>	<p>10 具をパンにはさんで食べてね</p> <p>フレンチ サラダ チリコンカンの具 おにぎり クリームスープ 牛乳</p>	<p>11 生揚げはカルシウムが豊富です</p> <p>もやしと コーンのお浸し おにぎり さけフライ 生揚げとキャベツの旨煮 牛乳</p>	<p>12 手作リドレッシングのサラダ</p> <p>オニオン ドレッシングサラダ ごはん アンサンブル エッグ ポークハヤシ 牛乳</p>	<p>13 ジャージャー麺の具をのせて食べよう</p> <p>ジャージャー 麺の具 中華麺 鶏の ごま酢焼き ジャージャー麺の汁 牛乳</p>
<p>16 野菜を食べよう</p> <p>野菜炒め 肉団子の 甘酢あん ごはん 春雨スープ 牛乳</p>	<p>17 カレー風味のタンドリーチキン</p> <p>きのこ サラダ ツイストパン タンドリーチキン 野菜コンソメスープ 牛乳</p>	<p>18 よくかんで食べましょう</p> <p>きゅうりの南蛮漬け おにぎり レバーの かりん揚げ わかめスープ 牛乳</p>	<p>19 美里中1年生 考案献立①</p> <p>小松菜と もやしの ナムル ごはん ぎょうざ 豆腐の中華風コーンスープ 牛乳</p>	<p>20 きのこの栄養は?</p> <p>おかか和え 地粉うどん きのこうどん汁 大学芋 牛乳</p>
<p>23 中華献立♪</p> <p>もやしと にんじんの 中華和え ごはん 春巻き マーボー豆腐 牛乳</p>	<p>24 手作りツナポテト</p> <p>コーン ソテー こどもパン ツナポテト アルファベットスープ 牛乳</p>	<p>25 沢煮碗ってどんな料理?</p> <p>たくあんサラダ おにぎり 鶏のから揚げ 沢煮碗 牛乳</p>	<p>26 美里中1年生 考案献立②</p> <p>ほうれんそう のごまあえ ごはん とんかつ みそ汁 牛乳</p>	<p>27 合唱コンクール♪</p> <p>チーズサラダ デニッシュパン のむ ヨーグルト オムレツ ミートソーススパゲティ 牛乳</p>
<p>30 新メニュー インド煮</p> <p>フルーツ ヨーグルト 鶏のレモン 焼き ミニミルクパン・ ミニクロワッサン インド煮 牛乳</p>	<p>31 ハロウィン献立♪</p> <p>グリーン サラダ フラワーロールパン ハンバーグ トマトソース パンプキンスープ 牛乳</p>	<p>★ハロウィン Halloween★ </p>	<p>家庭科の学習で考えた 献立を実施します! 19日と26日は、美里中1年生 が家庭科の学習で考えた献立を少し アレンジしてもらい作ります。 当日の放送やホームページで紹介 します。お楽しみに!</p>	<p>お知らせ 学校だよりでもお知らせしました が、ペーパーレス化に伴い、献立表 は11月分より紙面での発行はしま せん。マチコミ・学校HPよりご確認 ください。よろしくお願いいたします。</p>