

月 献 立 一 覧 表

学 校 名

苗木中学校

日	曜	主 食	汁 物	おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート	添加物
1	水	麦ごはん	実だくさんみそ汁	きびなごの唐揚げ	じゃがいも金平		発芽玄米ふりかけ
2	木	食パン	豆乳カレースープ	ハンバーグのケチャップソース	キャベツサラダ		
3	金	麦ごはん	かみなり汁	いわしのかば焼き	秋野菜の煮物		
6	月	麦ごはん	十五夜汁	鶏肉の唐揚げ	ごちくまめ	月見ゼリー	
7	火	のっぺうどん		三色かきあげ	いそべあえ		
8	水	麦ごはん	糸かまのすまし汁	さわらの秋味焼き	肉じゃが		
9	木	黒コッペパン	豆まめスープ	チキンとポテトのマスタードあえ	イタリアンサラダ		
10	金	さつまいもごはん	小松菜みそ汁	さばの香味焼き	にんじんシリシリ		
13	月	～スポーツの日～					
14	火	和風スパゲティ		青のりポテト	野菜ソテー		
15	水	麦ごはん	白菜みそ汁	鶏肉の生姜五平だれ	細寒天の彩りサラダ	ヨーグルト	
16	木	食パン	コンソメスープ	秋の豆乳グラタン	グリーンサラダ		チョコクリーム
17	金	麦ごはん	五目呉汁	さわらの紅葉焼き	豚肉と大根の煮物		
20	月	中華飯		揚げぎょうざ	春雨サラダ		
21	火	うどん		大豆と小魚と芋のかりかりあげ	土佐煮		
22	水	麦ごはん	かきたま汁	さばの照り焼き	切り干し大根の煮物	りんご	
23	木	コッペパン	コーンポタージュ	鶏肉のハーブ焼き	ラタトゥイユ		
24	金	豆乳チキンカレー		チョコタフィー	海藻サラダ		
27	月	麦ごはん	赤だし	秋野菜の酢鶏	ごまあえ		
28	火	五目ラーメン		かぼちゃのチーズ蒸しパン	中華炒め		
29	水	麦ごはん	関東煮	ししゃもの岩石揚げ	ゆかり和え		
30	木	チキンライス	ハロウィンスープ	オムレツ	千切りポテトサラダ		
31	金	麦ごはん	さつま汁	さばの竜田揚げ	おかかあえ		