

2日(月)

牛乳

- ・ごぶ漬け和え
- ・子持ちししゃもの 南蛮漬け(2個)

ごはん 肉じゃが

3日(火)

牛乳

- ・キャベツと ブロccoliの サラダ

ごはん 肉団子の ハンガリー風煮

4日(水)

牛乳

- ・野菜の ごまマヨ和え
- ・彩の圓 肉まん

中華めん マーボ ラーメン

5日(木)

牛乳

- ・ほうれんそうと コーンのソテー
- ・ハンバーグの ケチャップソース かけ

ごはん せん切り野菜の スープ

6日(金)

牛乳

- ・小松菜と ツナのサラダ
- ・野菜コロッケ

黒パン ミネストローネ

9日(月) スポーツの日



10日(火)

牛乳

- ・ほうれんそうの ごま和え
- ・鮭フライ

ごはん かぼちゃの みそ汁

11日(水)

牛乳

- ・キャベツと 人参のソテー
- ・メンチカツ

子どもパン スライス 米粉 コーンスープ

はさませて 食べましょう

12日(木)

牛乳

- 豚ごぼう丼の具

ごはん 鶴茶すいとん

のせて 食べましょう

13日(金)

牛乳

- ・パンネの ナポリタン

みかん はちみつ パン キャベツの スープ煮

16日(月)

牛乳

- ・小松菜と えのきのおひたし
- ・シューマイ (2個)

発芽玄米 ごはん 手作り 鶏団子の スープ

17日(火)

牛乳

- ・ウインナーと きこの パジルソテー
- ・てりやき チキン

子どもパン スライス シェルマカロニと 野菜のスープ

はさませて 食べましょう

18日(水)

牛乳

- 豚肉と 生揚げの煮物

ごはん せんべい汁

19日(木)

牛乳

- フルーツ&ゼリー
- おさかな ナゲット (2個)

ソフト フランスパン キャロット ポタージュ

20日(金)

牛乳

- イタリアン サラダ

麦ごはん 米粉 ポークカレー

かけて 食べましょう

23日(月)

牛乳

- 焼肉丼の具

ごはん 五目 ワンタンスープ

のせて 食べましょう

24日(火)

牛乳

- ミニすりおろし ピーチゼリー (2個)
- チリコンカン

コッペン スライス かぶと白菜の クリームスープ

はさませて 食べましょう

25日(水)

牛乳

- ・梅おかか和え
- ・竹輪の 鶴茶揚げ

地粉うどん おろし うどん

26日(木)

牛乳

- スライス チーズ
- ジャーマン ポテト

食パン トマトとレタスと 卵のスープ

はさませて 食べましょう

27日(金) 十三夜

牛乳

- ・ふきよせごはんの具
- ・さばの みそソースかけ

ごはん お月見汁

混ぜて 食べましょう

30日(月)



31日(火)

牛乳

- ・ミックス サラダ

ドライカレー ホワイト ソース

かかえて 食べましょう



R5

10月

ぜん 配膳表

鶴ヶ島市学校給食センター 中学校