

10月 献立表

辺土名高校・北星寮

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食		米飯 かに風味シューマイ 春雨炒め ふりかけ 油揚げの味噌汁 リンゴジュース	米飯 野菜オムレツ ほうれんバター焼 佃煮 白菜の味噌汁 牛乳	食パン エッグ&ベーコン ごぼうサラダ コーンスープ ヨーグルト	米飯 鮭のマヨネーズ焼き チキンナゲット フロッコリーのそぼろ炒め 卵のみそ汁 牛乳
昼食	振替休日	米飯 魚てんぷら ひじきの五目炒め 焼き餃子	米飯 メンチカツ きゃべつ炒め さつま芋のバター焼き	米飯 鶏肉の梅焼き なすのトマト煮 野菜春巻き	焼きそば 南瓜マスタードサラダ 果物
夕食		米飯 豚肉の焼肉風 ビーフン炒め ハワイヤの和え物 小巻麩のみそ汁	ボークカレー マカロニサラダ 玉葱かき揚げ	米飯 サバの味噌煮 大根の煮物 わかめの和え物 菜の花の味噌汁	米飯 ハンバーグ もやしチャンプルー チンゲン菜のゆず和え 野菜スープ
	9	10	11	12	13
朝食		米飯 納豆 キャベツの洋風煮 里芋のみそ汁 牛乳	米飯 ウィンナーソーテー マカロニサラダ 味付海苔 高野豆腐のみそ汁 ヨーグルト	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう ふりかけ 小松菜のみそ汁 オレンジジュース	食パン オムレツ 玉ねぎのごまサラダ ミネストローネ 牛乳
昼食	スポーツの日	米飯 ホキの磯辺揚げ ゴーヤチャンプルー 厚焼き玉子	米飯 鶏のトマト煮 人参シリシリ ポテトフライ	米飯 ボークチャップ 人参炒め 豆腐ハンバーグ	シューシー 鶏のネギ塩炒め フロッコリーとベーコン炒め 野菜サラダ
夕食		カレーうどん シューマイ フロッコリーのサラダ 果物	タコライス 葛きりの中華和え 卵のみそ汁	ハヤシライス ひじきのサラダ	米飯 鮭のバター焼き 茄子のオイスター炒め 菜の花の和え物 キャベツの味噌汁
	16	17	18	19	20
朝食	米飯 ハッシュポテト&ベーコン オクラ和風サラダ 冬瓜のみそ汁 漬物 牛乳	米飯 ウィンナー キャベツ炒め 玉ねぎの味噌汁 味付海苔 リンゴジュース	ロールパン ミニハンバーグ たまごサラダ コーンスープ ヨーグルト	米飯 チキンナゲット かんぴょうイリチー もやしのみそ汁 ふりかけ 牛乳	米飯 炒り鶏 大根サラダ 里芋のみそ汁 オレンジジュース
昼食	米飯 鶏肉ときのこの焼肉風 チンゲン菜炒め煮 厚焼き玉子	米飯 鶏肉の和風おろし 麻婆豆腐 小松菜の和え物	米飯 鮭のマスタード焼き ふーちゃんぶるー 焼き餃子	米飯 豚肉味噌焼き 肉じゃが 菜の花のゆず和え	ソーキそば オクラの和え物 果物
夕食	米飯 ホキの香草焼き ほうれん草炒め 豚汁	野菜カレー オムレツ 切干大根のサラダ	米飯 ホワイトシチュー 白菜サラダ 果物	米飯 カニクリームコロッケ 肉団子の甘酢炒め いんげんの和え物 油揚げの味噌汁	米飯 サバの竜田揚げ フロッコリーのトマト煮 ほうれん草のお浸し
	23	24	25	26	27
朝食	米飯 ミニハンバーグ キャベツ炒め 味付海苔 野菜スープ 牛乳	食パン ベーコンエッグ もやしのしそドレ和え 中華スープ ヨーグルト	米飯 かに風味シューマイ みそ肉じゃが 佃煮 白菜のみそ汁 牛乳	ロールパン スクランブルエッグ 玉ねぎのごまサラダ ミネストローネ ヨーグルト	米飯 納豆 かぼちゃ炒め 味付海苔 もやしのみそ汁 カフェオレ
昼食	ソーキそば 中華イカサラダ 果物	米飯 豚肉味噌焼き 麻婆なす カリフラワーのゆず和え	米飯 赤魚の照焼き 酢どり風 さつまいものバター焼き	米飯 魚てんぷら タマナーチャンプルー オクラの磯和え	タコライス じゃがバター 葛きりの和え物
夕食	米飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜炒め 卵のみそ汁	スパゲティミートソース ポテトサラダ もずくスープ	ボークカレー オニオンサラダ 果物	わかめうどん チキン南蛮 フロッコリーのサラダ	米飯 アジフライ マーボー豆腐 白菜のキムチ和え 春雨スープ
	30	31			
朝食	米飯 納豆 なすの味噌煮 コンソメスープ 味付海苔 牛乳	米飯 ハムエッグ 人参のごま和え 花麩のみそ汁 油味噌 牛乳			
昼食	米飯 ピーマンの肉詰め ごぼうの炒め煮 厚焼き玉子	米飯 豚肉の甘みそ焼き 小松菜炒め カリフラワーの和え物			
夕食	米飯 ホキの蒲焼 ひじきの五目炒め 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	ハヤシライス キャベツサラダ さつまいも甘煮			