

# 10月のうちごはん(給食)



2020.9.29 力こ園第93号

月	火	水	木	金	土曜日学校
			1	2	3
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・ちくわの磯辺揚げ</li> <li>・菜の花のごまよごし</li> <li>・油揚げの甘煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ポークシチュー</li> <li>・小松菜のソテー</li> <li>・レタスサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・オムレツ</li> <li>・菜花のおひたし</li> <li>・豚汁</li> </ul>
5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・鶏肉と野菜のクリーム煮</li> <li>・蓮根とひじきの炒め煮</li> <li>・かつおふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・千切りたくあん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナのだし炊きご飯</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・こんにゃくの甘辛煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・豚肉の胡麻ドレ炒め</li> <li>・マロニーサラダ</li> <li>・小松菜のツナ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・パンフキンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・すき焼き風煮つけ</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・花魁のすまし汁</li> </ul>
12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・高野豆腐と野菜の炊き合わせ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ゆかりふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・蓮根のきんぴら</li> <li>・みど汁</li> <li>・桜漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこの炊き込みご飯</li> <li>・ひとくち白身フライ</li> <li>・千切大根の旨煮</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・ホイコーロー</li> <li>・じゃが芋とピーマンのごま和え</li> <li>・かぼちゃのチーズ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・フロッコリーサラダ</li> <li>・いんげんのごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・ベジタブルサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>
19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・鶏肉のトマト煮</li> <li>・千んげん菜のオイスター炒め</li> <li>・ごま塩ふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・シュウマイ炒め</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・すまし汁</li> <li>・つぼ漬け風たくあん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目ご飯</li> <li>・さつまいもの天ぷら</li> <li>・人参しりしり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・大根のみそ煮</li> <li>・野菜のツナ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・コーンポタージュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・春巻き</li> <li>・ピーマンとじゃがいも炒め</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>
26	27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・千りコンカン</li> <li>・小松菜の煮浸し</li> <li>・たらこふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・ソーセージ炒め</li> <li>・ひじきと大豆煮</li> <li>・みど汁</li> <li>・キャベツのあっさり漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まっくろくろすけご飯</li> <li>・里芋と鶏の和風煮</li> <li>・ほうれん草サラダ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・わかさぎの香り揚げ</li> <li>・フロッコリーのわかか和え</li> <li>・里芋の煮っころかし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯</li> <li>・シチュー</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> </ul>	<p><b>7:00~12:00まで授業</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽食のパン</li> <li>・ぶどうジュース</li> </ul>

※材料仕入れ等の都合によりメニューが変わることがあります。