



令和2年度 10月予定献立表

向陽高校 図南寮

日	曜日	朝食	昼食	夕食
1	木	米飯、麩チャンプル、じゃがバターイカリング、味噌汁	米飯、白身魚の竜田揚げ パクチョイ炒め、かぼちゃのそぼろ煮	ビーフシチュー、シーサーサラダ ハシフルライトポテト、フルーツ
2	金	食パン、ウインナーのピリ辛炒め、飲み物 青じそサラダ、クラムチャウダー	米飯、チキンの甘酢、人参シリシリ マセドアンサラダ	米飯、サバの味噌煮、野菜炒め コロッケ、豚汁
3	土	米飯、焼きポチキ、にら卵焼き 金平ポテト、きのこの味噌汁	牛丼、大根サラダ、卵スープ	米飯、チキン南蛮、長芋の梅肉和え ほうれん草のソテー、中華スープ
4	日	米飯、魚の大葉フライ、シュマイ からし菜炒め、味噌汁	揚げパン、カラフルソテー、クリームスープ	坦々麺、わかめごはん、餃子 酢味噌和え
5	月	米飯、チキンの塩焼き、カラフルソテー 具だくさん卵焼き、山東菜の味噌汁	雑穀米、豚肉とニンニクの芽の味噌炒め、 明太マカロニ、きゅうりの和え物	米飯・さんまの蒲焼・千切りイリチー お浸し、イナムドゥチ
6	火	ピザトースト、ツナサラダ、中華スープ のみもの	米飯、ゲル昆のさっぱりソース ピーマンと人参の金平、クーブイリチー	米飯、根菜ハンバーグ、ミネストローネ ささみフライ、ブロッコリーのゴママヨ和え
7	水	米飯、ポーク卵、竹輪のチーズ焼き ゆし豆腐、パクチョイ炒め	鶏肉のネギソース丼、アスパラ和え	米飯、白身魚のケチャップかけ、揚げ餃子、 青菜のおひたし、すまし汁
8	木	米飯、明太卵焼き、魚の梅照り焼き 大根炒め、里芋の味噌汁	米飯、焼肉、からし菜炒め ミートボール	米飯、レバーフライの甘辛、白菜の中華 炒め、菜の花の和え物、アサ汁
9	金	ホットクック、根菜スープ、ブレンオムレツ ツナサラダ、飲み物	米飯、酢豚、もやし炒め、二色天ぷら	米飯、筑前煮、かじきフライ、カクテキ、ワン タンスープ
10	土	米飯、ささみフライ、インゲンソテー、納豆、 枝豆サラダ、味噌汁	黒米、野菜炒め、二色天ぷら、卵焼き、 ゆかり和え	米飯、鶏肉のマーマレード焼き、もやし和え 千切りイリチー、味噌汁
11	日	米飯、魚のごまヨコ焼き、クーブイリチー 人参シリシリ、アサ汁	オムライス、ハンバーグ・ 肉団子スープ	米飯、かぼちゃの煮物、中華イカの和え 物、手羽元の唐揚げ、中身汁
12	月	米飯、海苔ごまチキン、大根炒め 干草焼き、あさりの味噌汁	米飯、鯖のカレー風味焼き、長芋の梅肉 和え、ブロッコリーソテー	米飯、麻婆茄子、野菜炒め 味噌汁、フルーツ
13	火	ロールパン、ウインナー、ブレンオムレツ、飲み物 ブロッコリーソテー、ハンバーグスープ	米飯、ミニハンバーグ、ポテトとしめじ炒め 三色ソテー	米飯、魚の梅焼き、じゃが芋のそぼろ 煮、和え物、味噌汁
14	水	米飯、ネギ入り卵焼き、ゆし豆腐 ソーセージのピリ辛炒め、ポテトサラダ	カレーピラフ、鶏もも肉の焼き南蛮 ブロッコリーサラダ	米飯、ポークピカタ、カラフルソテー アスパラ和え、味噌汁
15	木	米飯、ししゃもフライ、もやし炒め ごぼうサラダ、味噌汁	米飯、照焼きチキン、キャベツ炒め きゅうりの梅和え	米飯、ソーキ汁、豆腐チャンプル 小松菜のお浸し、デザート
16	金	食パン、チリビーンズ、温野菜サラダ あつさりスープ、フルーツヨーグルト	米飯、サバの西京焼き、人参炒め ひじきの旨煮	米飯、ビーフン、長芋の梅肉和え 中華もちしスープ
17	土	米飯、カニカマロール、味噌汁 野菜炒め、南瓜のそぼろあんかけ	焼きそば、中華イカの和え物 コンソメスープ	米飯、ビーナッツとエビの炒め物、パパイア サラダ、三色バターソテー、あつさりスープ
18	日	米飯、枝豆入り卵焼き、ピーマン炒め お魚ステーキ、里芋の味噌汁	米飯、タコスそば ほうれん草の白和え、コロッケ	米飯、豚バラとナスのトマト煮、すまし汁 和えもの、かき揚げ
19	月	米飯、ホイウインナー、卵焼き ほうれん草のソテー、味噌汁	米飯、野菜炒め、うずらフライ、アスパラ 巻き、かぼちゃサラダ	米飯、鯖の竜田揚げ、豆腐チャンプル ポテトサラダ、味噌汁
20	火	ハンバーグ、チーズ、温野菜サラダ 南瓜スープ、飲み物	炒飯、鮭のパン粉焼き、手羽餃子 ほうれん草ナムル	チキンカレー、キャベツサラダ ハシフルライトポテト
21	水	米飯、ホキフライ、焼きポチギ パクチョイ炒め、ゆし豆腐	天ぷら丼、ほうれん草のソテー デザート	米飯、沖縄風煮付け、白菜炒め、ほう れん草ビーナッツ和え、そうめん汁
22	木	米飯、肉団子のケチャップ煮、野菜炒め、 青菜としらすの和え物、アサ汁	米飯、なすの味噌炒め、中華風サ ラダ、大学芋	米飯、白身魚のアーモンドフライ、からし菜 炒めブロッコリー和え、味噌汁
23	金	食パン、ナゲット、ブレンオムレツ、飲み物 温野菜サラダ、ホタテジュース	米飯、チキンの塩麴焼き、キャベツ炒め 南瓜サラダ	三色そぼろ丼、酢味噌和え 揚げだし豆腐、味噌汁
24	土	米飯、鮭の卵焼き、からし菜炒め ひじきの旨煮、なめこの味噌汁	カレーうどん、ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	米飯、から揚げねぎソース、大根サラダ、 クラムチャウダー
25	日	米飯、海苔ごまチキン、じゃがバター 小松菜炒め、玉ねぎの味噌汁	ソースかつ丼、さつま芋サラダ きのこのスープ	米飯、豚肉のオニオンソース、ミニコロ ツケ、パパイアサラダ、根菜スープ
26	月	米飯、チーズささ身フライ、人参シリシリ 青菜のおひたし、味噌汁	米飯、豚ロースの味噌焼き、アスパラ ソテー、胡瓜の梅肉和え	米飯、鮭のピザ風味チーズ焼き、生野菜サ ラダ、三色バターソテー、卵スープ
27	火	胚芽パン、青菜としめじの炒め、ハッ シュポテト、サラダ、スープ、飲みもの	米飯、ミートボール、チーズカツ、カニ カマロール、インゲンのカレー炒め	米飯、チンジャオロース、棒棒鶏、春巻 き、味噌汁
28	水	米飯、ししゃもフライ、ソーセージピリ辛炒め、 はんぺんチーズ挟み焼き、ゆし豆腐	タコライス、きゅうりの和え物	米飯、魚のゴママヨ焼き、春雨サラダ 大根のそぼろ煮、味噌汁
29	木	米飯、焼きポチキ、クーブイリチー 卵焼き、味噌汁	米飯、ミニハンバーグ、アスパラ炒め 鮭ポテトサラダ	米飯、煮付け、青菜のお浸し 味噌汁、フルーツ
30	金	ツナサンド、生野菜サラダ ミネストローネ、豆乳飲料	米飯、焼肉、からし菜炒め マカロニサラダ	沖縄そば、いなり寿司、もやしの和え物
31	土	米飯、肉団子のケチャップ煮、味噌汁 人参シリシリ、うずらフライ、フルーツ	米飯、ゴーヤーチャンプルー、ちくわの チーズバジル焼き、エビチリ	米飯、鶏肉のバジル焼き、生野菜サ ラダブロッコリーソテー、南瓜ホタテジュ

※材料調達、その他の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。