

# 10月献立予定表

平成 30 年度

コザ高等学校：定時制

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
<p>秋季休業</p> 	<p>秋季休業</p> 	<p>ハンバーグ 温野菜サラダ スープ</p>  <p>材料 キャベツ 人参 じゃが芋 かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ ベーコン</p>	<p>中華丼 シュウマイ スープ</p>  <p>材料 白菜 人参 豚肉 玉ねぎ うすらの卵 チンゲン菜 しめじ</p>	<p>じゅーしー オムレツ 豚汁</p>  <p>材料 人参 椎茸 鶏肉 ひじき こんにゃく 大根 人参 豚肉 レタス こんにゃく</p>
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
<p>体育の日</p> 	<p>振替休日 (生活体験発表)</p> 	<p>ガーリックバター サラダ 果物</p>  <p>材料 鮭 ほうれん草 エリンギ しめじ エノキ レタス コーン きゅうり トマト</p>	<p>さばのごまみそ 筑前煮 味噌汁</p>  <p>材料 里芋 人参 鶏肉 筍 ごぼう しいたけ ほうれん草 豆腐</p>	<p>子キン竜田揚げ ひじき旨煮 味噌汁</p>  <p>材料 鶏肉 小麦粉 ひじき 大豆 人参 なす 油揚げ</p>
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
<p>高菜チャーハン もやしナムル 中華スープ</p>  <p>材料 高菜 人参 ハム もやし こま カニカマ 玉子 小松菜</p>	<p>チキントマト煮 ソテー デザート</p>  <p>材料 鶏肉 トマト キャベツ じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 コーン ベーコン</p>	<p>豆腐チャンプルー 五目玉子 味噌汁</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ もやし 人参 豚肉 なめこ 豆腐</p>	<p>とんかつ サラダ</p>  <p>材料 豚肉 パン粉 千切りキャベツ トマト きゅうり</p>	<p>さんまの蒲焼 煮浸し 味噌汁</p>  <p>材料 白菜 油揚げ おかか 納豆 しめじ エノキ</p>
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
<p>大根とチキンの煮物 酢の物 すまし汁</p>  <p>材料 大根 人参 いんげん 鶏肉 こんにゃく きゅうり ワカメ めかぶ オクラ</p>	<p>アジのチーズフライ さんびらごぼう 果物</p>  <p>材料 ごぼう 人参 ちくわ こんにゃく こま 唐辛子</p>	<p>チンジャオロース 餃子 スープ</p>  <p>材料 ピーマン 赤ピーマン 筍 牛肉 玉ねぎ 冬瓜 卵</p>	<p>沖縄そば いなり寿司 もやしのキムチ和え</p>  <p>材料 そば カマボコ 肉 ネギ 紅ショウガ 米 いなり皮 ごま もやし きゅうり</p>	<p>カレーライス サラダ ヨーグルト</p>  <p>材料 じゃが芋 人参 玉ねぎ 肉 大根 水菜 きゅうり</p>
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	<p>10月10日は目の愛護デー</p>  <p>目に よい物を 食べよう</p>	
<p>揚げパン ポトフ 果物</p>  <p>材料 コッパン きな粉 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト 鶏肉</p>	<p>生姜焼き 春菊の白和え 味噌汁</p>  <p>材料 豚肉 玉ねぎ ピーマン エノキ 人参 春菊 豆腐 白みそ きぬさや はんぺん</p>	<p>さんま梅煮 いりちー 味噌汁 果物</p>  <p>材料 千切り大根 人参 昆布 こんにゃく ツナ</p>		

\* 注意 イラストは参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。