

10月の献立

こんだて



*10月の「アレルギー対応サポート月間」では、小麦粉を使わないカレールウの素、卵を使わないマヨネーズ風味のノンエッグドレッシング、シチューのトロみに米粉を使い、アレルギーのある人も食べることができるように工夫しています。

10月1日(金)～10月29日(金)

大阪市立 緑 中学校

*牛乳は毎日つきます。残さずに飲んで、カルシウム不足にならないようにしましょう。



*予定ですのでかわることがあります。

*給食の前には石けんを使っていねいに手を洗い、しっかりと消毒をしましょう。

*給食当番の人は服装を整え、衛生的な準備・配膳を心がけましょう。

*10月からは、さつまいも、白菜、れんこん、さんま、しめじなどの秋を感じる食材が登場します。「なす」は今月が今年最後の登場になります。26日(火)のなすのミートグラタンに使われています。

1日(金)

- ・黒糖パン
- ・豚肉と野菜のケチャップソテー
- ・スープ
- ・スイートポテト



4日(月)

- ・ごはん
- ・鶏肉のたつたあげ
- ・一口がんもと野菜の煮もの
- ・おかかなっ葉

5日(火)

- ・おさつパン
- ・コーンクリームシチュー[米粉]
- ・白菜のピクルス
- ・りんご



6日(水)

- ・ハヤシライス[米粉]
- ・キャベツのひじきドレッシング
- ・さくらんぼ(缶)

7日(木)

- ・コッペパン ・アプリコットジャム
- ・かつおのマリネ焼き
[ノンエッグドレッシング]
- ・鶏肉とじゃがいものスープ
- ・きゅうりのサラダ

8日(金)

- ・ごはん
- ・和風ハンバーグ
- ・とうふのみそ汁
- ・かぼちゃのいところ煮



11日(月)

- ・ごはん
- ・豚肉のねぎじょうゆ焼き
- ・ふきよせ煮
- ・ツナ大豆そぼろ

12日(火)

- ・黒糖パン
- ・タンタンめん
- ・きゅうりの甘酢づけ
- ・みかん



13日(水)

- ・ごはん ・焼きのり
- ・鶏肉のゆず塩焼き
- ・ソーキ汁
- ・ほうれん草のおひたし



14日(木)

中間テストのため
給食はありません。

15日(金)

- ・ごはん
- ・さんまのみぞれかけ
- ・みそ汁
- ・牛ひじきそぼろ



18日(月)

- ・もずくと豚ひき肉のジューシー
- ・さつまいものみそ汁
- ・焼きれんこん



19日(火)

- ・コッペパン ・マーガリン
- ・鶏肉の香草焼き
- ・ウインナーとてぼ豆のスープ
- ・キャベツのガーリックソテー
- ・ヨーグルト

20日(水)

- ・ごはん
- ・まぐろのオーロラ煮
- ・すまし汁
- ・もやしとピーマンの
いためもの

21日(木)

- ・黒糖パン
- ・白菜のクリーム煮
- ・あつあげのごまじょうゆかけ
- ・豚肉と三度豆の
オイスターソースいため

22日(金)

- ・ポークカレーライス[米粉]
- ・キャベツのピクルス
- ・みかん



25日(月)

- ・ピリ辛 丼
- ・中華スープ
- ・ソフト黒豆
- ・発酵乳

26日(火)

- ・黒糖パン
- ・なすのミートグラタン
- ・鶏肉と野菜のスープ
- ・黄桃(缶)



27日(水)

- ・ごはん
- ・みそカツ
- ・じゃがいもと野菜の煮もの
- ・焼きのり



28日(木)

- ・コッペパン ・いちごジャム
- ・牛肉のカレー風味焼き
- ・ほたて貝とトマトの
スープスパゲッティ
- ・きゅうりとコーンのサラダ
[ノンエッグドレッシング]



29日(金)

- ・タコライス
- ・もずくのスープ
- ・焼きじゃが
- ・まっ茶大豆

