

週間献立表

		10月7日 月曜日	10月8日 火曜日	10月9日 水曜日	10月10日 木曜日	10月11日 金曜日	10月12日 土曜日	10月13日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		かぶのあんかけ 春菊のおひたし 果物 ご飯	ウィンナーソテー ほうれん草和え物 果物 おにぎり	炒り卵 金時豆 果物 ご飯	青梗菜のソテー マカロニサラダ 果物 ご飯	カリフラワーのソテー 春雨サラダ 果物 ご飯	キャベツの旨塩和え ビーフン炒め 果物 ご飯	豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 果物 ご飯
		太刀魚の塩焼き	そばの日  海老天そば	肉団子の甘酢あん 	蒸し鶏のごまだれ 	秋刀魚の塩焼き／天ぷら  ホキの塩焼き 	木の葉丼 	変わり チャーハン  カレーチャーハン
昼食	A							
	B	ブロッコリーソテー しろ菜和え物 すまし汁	オクラサラダ	キャベツの煮浸し なすの和え物 すまし汁	かぶの炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁	金平ごぼう きのこの胡麻酢和え すまし汁	大豆のうま煮 いんげんの和え物 味噌汁	パプリカのマリネ 果物
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* イラスト・写真はイメージです。							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	玉子巻き寿司キンパ風 竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	厚揚げと豚肉の炒め物 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え すまし汁	散らし寿司(海老) 南瓜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	干草焼き 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	メンチカツ 茄子のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	アジの煮付け じゃが芋のピリ辛煮 大根のなます すまし汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

■ そばの日 ■

10月8日は、東京都麺類生活衛生同業組合が制定したそばの日です。
新そばの季節が10月に因んで「10」を「そ」、「8」を「ば」と読む語呂合わせから10月8日が
そばの日として選ばれました。



週間献立表

		10月14日 月曜日	10月15日 火曜日	10月16日 水曜日	10月17日 木曜日	10月18日 金曜日	10月19日 土曜日	10月20日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		小松菜の和え物 スナップの炒め物 果物 おにぎり	野菜のたまごとし いんげんサラダ 果物 ご飯	厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 果物 ご飯	小松菜ソテー オクラの和え物 果物 ご飯	なすのケチャップ炒め ポテトサラダ 果物 ご飯	野菜炒め ブロッコリーサラダ 果物 ご飯	ちくわの煮物 もやしの和え物 果物 ご飯
昼食	A	焼きうどんの日 						塩梅カレーの日 
	B	焼きうどん しろ菜和え物 味噌汁	青梗菜炒め 蓮根サラダ すまし汁	じゃが芋ソテー 白菜サラダ コンソメスープ	青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	炊き合わせ 青梗菜のドレ和え 赤だし	チャプチェ しろ菜のナムル すまし汁	さつまいもサラダ デザート
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* イラスト・写真はイメージです。							
	夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁	ご飯 和風ハンバーグ 茄子の煮浸し かぶの甘酢和え 味噌汁	ご飯 赤魚の磯辺焼き シュウマイ キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 オープンオムレツ かぶのソテー ブロッコリーのドレ和え すまし汁	ご飯 キャベツと豆腐の味噌炒め もやしの炒め物 菊菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 アジフライ きのこのソテー 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 蒸し鱈の香味ソース がんもの煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

■ 焼きうどんの日 ■

焼きうどんは昭和20年の終戦後に誕生したといわれています。当時、焼きそばを作ろうとしていた時終戦後の食糧難でそば玉が手に入らず、干しうどんを代わりに茹でて焼いたところおいしいと評判になりました。



週間献立表

		10月21日 月曜日	10月22日 火曜日	10月23日 水曜日	10月24日 木曜日	10月25日 金曜日	10月26日 土曜日	10月27日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	レーズンドッグ 牛乳	パン 牛乳	抹茶ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		茄子のケチャップ炒め ごま和え 果物	白菜の煮浸し スパゲティサラダ 果物	豆腐の甘辛炒め 三度豆の和え物 果物	しろ菜ソテー パンプキンサラダ 果物	ポトフ風 オクラのツナ和え 果物	野菜のたまごとじ かぶサラダ 果物	もやしの和え物 平天の炒め物 果物
		ご飯	おにぎり	旬 さつまいも	さつまいもニュー かつおたたき／水ようかん	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	A	焼き鯖定食 	きつねそば 	旬 さつまいも 	ホキの南部焼き 	鯖のゆずあんかけ 	中華丼 	茄子と豚肉のスタミナ炒め 
	B	鯖の塩焼き かやくごはん		さつまいもごはん				
		鯖の塩焼き だし巻き卵 味噌汁	青菜の和え物	カレーの煮付け <small>なすの当座煮／ほうれん草の和え物</small> 味噌汁	ブロッコリーのおかか和え 炊き合わせ 赤だし	小松菜ソテー 大根サラダ 味噌汁	カリフラワーのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	じゃが芋の山椒煮 小松菜の胡麻和え すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* イラスト・写真はイメージです。							
夕食		ご飯 鶏の味噌焼き 炒り豆腐 オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 大豆の煮物 春菊のおひたし すまし汁	ご飯 ツナ玉焼き 冬瓜煮 菜の花のさっぱり和え すまし汁	ご飯 キーマカレー 添)コロケ デザート 漬物(福神漬)	ご飯 豆腐チャンプル きんぴらごぼう 菊菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 散らし寿司(牛) かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え すまし汁	ご飯 海老カツ 高野豆腐の煮物 インゲンわさび和え 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ さつまいも ■

秋になると食べたくなるさつまいも。食物繊維が豊富で腸の働きをよくしてくれることで有名です。さつまいもはさつまいもごはん、天ぷら、スイートポテト、大学いもなどご飯からスイーツまで様々な料理に使える食材です。

週間献立表

		10月28日 月曜日	10月29日 火曜日	10月30日 水曜日	10月31日 木曜日	11月1日 金曜日	11月2日 土曜日	11月3日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		だし巻き卵 しろ菜の和え物 果物	小松菜の和風和え いんげんの炒め物 果物	スナップサラダ 野菜のたまごとじ 果物	マカロニサラダ キャベツ炒め 果物	オムレツ 金平ごぼう 果物	じゃが芋とウインナーの洋風炒め きのこの和え物 果物	いんげんの中華和え 炒り卵 果物
		おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	A	タンメン 	島根グルメ 	太刀魚の山椒焼き 	ハロウィン メニュー 	牛肉のオイスター炒め 	豚丼 	鶏肉のカレー炒め 
	B		松江カツライス		パンプキンシチュー			
		ほうれん草のおかか和え	果物 コンソメスープ	ビーフンの炒め物 小松菜のサラダ すまし汁	カリフラワーの炒め物 オクラドレ和え 果物	煮豆 胡麻ドレサラダ 味噌汁	カリフラワーのさっと煮 酢の物 味噌汁	ブロッコリーソテー 春雨のサラダ すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* イラスト・写真はイメージです。							
夕食		ご飯 鮭の西京漬け 煮奴	ご飯 めばるの生姜煮 里芋煮	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根の信田煮	ご飯 田舎散らし 厚揚げ煮	ご飯 カレイの揚げ煮 ひじき煮	ご飯 赤魚の有馬煮 豆腐の生姜あん	ご飯 白身魚の野菜あんかけ がんもの煮物
		青梗菜の和え物 すまし汁	もやしとわかめのサラダ すまし汁	れんこんの甘酢和え 味噌汁	里芋のサラダ 味噌汁	小松菜の昆布和え すまし汁	春菊のおひたし すまし汁	菜の花の和え物 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ ハロウィン ■

ハロウィンで仮装する理由は「死者の悪霊」から身を守るためと言われています。
日本では近年、ハロウィンの本来の意味よりも仮装を楽しむことに重点を置く若者が多いです。