

2025年10月

中学校A

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		ご飯 牛乳 焼きさんま 切干大根の煮物 さつま汁(椀)	コッペパン 牛乳 鶏肉とキャベツのガーリック炒め ◎フルーツコンポート(ナタデココ)冷 コーンと卵の中華スープ(椀)	ご飯(皿) 牛乳 ◎ポークカレーライス(椀) ●クロquette 豆とひじきのサラダ(冷)
6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソース じゃがいものうま煮 月見だんご汁(椀)	ご飯 牛乳 ●チキンカツ 卵の花 野菜たっぷりみそ汁(椀)	ご飯 牛乳 おでん 焼きししゃも 小松菜のからしあえ(冷)	コッペパン 牛乳 ◎かぼちゃのシチュー(椀) ウインナーのケチャップ煮 野菜サラダ(冷) ブルーベリージャム	ご飯 牛乳 鮭ののりマヨ焼き 豚肉入り野菜炒め みそ汁(椀)
	14日	15日	16日	17日
	ご飯(標準) 牛乳 肉じゃが(椀) 厚揚げのしょうが焼 切干大根とツナのサラダ(冷)	ご飯 牛乳 ●いわしのかば焼風 いも煮 豚汁(冬ver)(椀)	ご飯 牛乳 ●肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃのうま煮 みそ汁(椀)	ご飯 牛乳 ブルコギ ●長崎天ぷら わかめスープ(椀)
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯(皿) 牛乳 ◎カレモア(椀) ●白身魚フライ サバスイ	ご飯 牛乳 タッカルビ 焼きシューマイ トック(椀)	ご飯 牛乳 すき焼き ●ちくわの磯辺揚げ だいこんサラダ(冷)	コッペパン 牛乳 ◎クリームシチュー(椀) ●サーモンフライ イタリアンサラダ(冷)	ご飯 牛乳 焼きとり ポテトサラダ(ハム)(冷) 五目汁(椀)
27日	28日	29日	30日	31日
ご飯 牛乳 照り焼きミートボール 豚肉とじゃがいもの炒め物 コンソメスープ(椀) ◎ヨーグルト/代替品フルーツゼリー	ご飯 牛乳 ●ヤンニョムチキン ほうれん草ナムル(冷) 中華スープ(椀)	ご飯 牛乳 豚肉の甘辛煮 さばのみそ煮 かきたま汁(椀)	ご飯 牛乳 タンドリーチキンポテト キャベツのソテー ビーフンスープ(椀)	ご飯 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め ●春巻 もずくスープ(椀)

2025年10月

中学校B

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		ご飯 牛乳 肉豆腐 ●大学いも いそのサラダ(冷)	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト コンソメスープ(椀)	ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソース じゃがいものうま煮 月見だんご汁(椀)
6日	7日	8日	9日	10日
ご飯(皿) 牛乳 ◎ポークカレーライス(椀) ●クロquette 豆とひじきのサラダ(冷)	ご飯 牛乳 肉じゃが(椀) 厚揚げのしょうが焼 切干大根とツナのサラダ(冷)	ご飯 牛乳 ●いわしのかば焼風 いも煮 豚汁(冬ver)(椀)	ご飯 牛乳 ●肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃのうま煮 みそ汁(椀)	ご飯 牛乳 ブルコギ ●長崎天ぷら わかめスープ(椀)
	14日	15日	16日	17日
	ご飯 牛乳 ●チキンカツ 卵の花 野菜たっぷりみそ汁(椀)	ご飯 牛乳 おでん 焼きししゃも 小松菜のからしあえ(冷)	コッペパン 牛乳 ◎かぼちゃのシチュー(椀) ウインナーのケチャップ煮 野菜サラダ(冷) ブルーベリージャム	ご飯 牛乳 鮭ののりマヨ焼き 豚肉入り野菜炒め みそ汁(椀)
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 牛乳 照り焼きミートボール 豚肉とじゃがいもの炒め物 コンソメスープ(椀) ◎ヨーグルト/代替品フルーツゼリー	ご飯 牛乳 ●ヤンニョムチキン ほうれん草ナムル(冷) 中華スープ(椀)	ご飯 牛乳 豚肉の甘辛煮 さばのみそ煮 かきたま汁(椀)	ご飯 牛乳 タンドリーチキンポテト キャベツのソテー ビーフンスープ(椀)	ご飯 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め ●春巻 もずくスープ(椀)
27日	28日	29日	30日	31日
ご飯(皿) 牛乳 ◎カレモア(椀) ●白身魚フライ サバスイ	ご飯 牛乳 タッカルビ 焼きシューマイ トック(椀)	ご飯 牛乳 すき焼き ●ちくわの磯辺揚げ だいこんサラダ(冷)	コッペパン 牛乳 ◎クリームシチュー(椀) ●サーモンフライ イタリアンサラダ(冷)	ご飯 牛乳 焼きとり ポテトサラダ(ハム)(冷) 五目汁(椀)