

10月 お弁当メニュー

日 (曜)	献立	材料と体内での働き			日 (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
1 (月)	都民の日				17 (水)	中間考査			
2 (火)	野菜とわかめの豆富よせ&豚天 春雨サラダ がんも煮 小松菜の煮浸し	ごはん 春雨 白すりごま	豆腐よせ 豚ロース ハム・油揚げ がんも	生姜 人参 きゅうり 小松菜	18 (木)	中間考査			
3 (水)	エビカツ&イカツ 中華あんかけ 棒天 ピリ辛こんにやく	ごはん こんにやく マヨネーズ	えびかつ イカツ 豚肉 棒天	玉ねぎ・白菜・生姜 ピクルス・人参 キャベツ・きくらげ パセリ・カイエンペッパー	19 (金)	中間考査			
4 (木)	鶏の竜田揚げ マカロニサラダ 切干大根煮 花型さつま揚げ	ごはん マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ツナ さつま 花天	生姜・切干大根 キャベツ・人参 ピーマン 干しいたけ	22 (月)	白身魚フライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子	ごはん	白身魚フライ 京風がんも カニカマ ミートボール	キャベツ 大根
5 (金)	酢鶏 あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ もやしと人参の胡麻和え	ごはん 黒すりごま マヨネーズ	チキン あさり 竹輪 ひじき	人参・トマト・枝豆 竹の子・大根・もやし 玉ねぎ・生姜 グリーンピース	23 (火)	家常豆腐 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え	ごはん 春雨 黒すりごま	豚肉 厚揚げ ハム 春巻き	玉ねぎ・生姜 人参・きゅうり きくらげ・菜の花 ニラ
9 (火)	ダブル串カツ 中華サラダ 大根のそぼろあん ナムル餃子	ごはん 白すりごま	豚ロース串 うずらウィンナー串 ササミ・ナムル餃子 豚肉・わかめ	人参 大根 キャベツ もやし	24 (水)	ハンバーグの野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し	ごはん パスタ	ハンバーグ やさいた 油揚げ ベーコン	玉ねぎ・グリーンピース 人参・トマト・生姜・小松菜 もやし・干しいたけ カイエンペッパー
10 (水)	照り焼きハンバーグ 高菜スパゲティ 豆乳がんも ほうれん草の胡麻和え	ごはん パスタ 黒すりごま	ハンバーグ 油揚げ 豆乳がんも ひじき	人参 玉ねぎ 高菜炒め ほうれん草	25 (木)	油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル	ごはん ビーフン	唐揚げ 水餃子	長ねぎ・キャベツ・生姜 カイエンペッパー・青菜 人参・ニラ・きくらげ もやし・ザーサイ
11 (木)	ひれかつ カレー マカロニサラダ とうもろこし	ごはん マカロニ マヨネーズ	ひれかつ 豚肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ ピーマン とうもろこし	26 (金)	メンチカツ ブロッコリーソテー 南瓜サラダ キムチ大根	ごはん マカロニ マヨネーズ	メンチカツ ウィンナー	キャベツ・かぼちゃ ブロッコリー・レーズン 玉ねぎ・コーン キムチ大根・パセリ
12 (金)	チキントマトソース 焼きビーフン ロールキャベツ インゲンソテー	ごはん ビーフン	チキン 豚肉 ロールキャベツ ベーコン	玉ねぎ・生姜 トマト・インゲン キャベツ 人参・ニラ	29 (月)	照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ	ごはん 春雨 マカロニ マヨネーズ	根菜つくねバーグ 目玉オムレツ 豚肉・ツナ 白身魚フライ	人参 干しいたけ きゅうり 人参
15 (月)	白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 みそつくね もやしのナムル	ごはん パスタ 白いりごま	白身魚・つくね ひじき 竹輪 油揚げ	長ねぎ・チンゲン菜 ピーマン・もやし カイエンペッパー 人参・干しいたけ	30 (火)	海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル	ごはん 白いりごま マヨネーズ	海老 ハム ミートボール わかめ	トマト・茄子・もやし チンゲン菜 人参・キャベツ コーン・玉ねぎ
16 (火)	中間考査				31 (水)	かぼちゃのドーナツコロケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ	ごはん パスタ 白いりごま	コロケ 明太子 オムレツ	キャベツ・人参 玉ねぎ ごぼう トマト