

# 10月

# もりつけ表

令和2年度

中学校  
柏市学校給食センター

目を大切に!



| 月  | 火   | 水   | 木  | 金   |
|--|---|---|--|---|
| <p>※12日キャベツいりさけメンチカツと19日いわしのフライにはソースがつきます。</p> <p>10月は食品ロス削減月間</p>   |   |   |  |   |
| <p>巨峰</p> <p>秋刀魚の蒲焼き<br/>白菜の柚子和え</p> <p>味付け小魚</p> <p>豆腐ハンバーグりんごソースかけ<br/>ブロッコリーのごま和え</p> <p>ご飯</p> <p>里芋の味噌汁</p> <p>ご飯</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p> |   |   |  |   |
| <p>5</p> <p>ひどくちぶどうゼリー</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>ご飯</p> <p>生揚げの中華煮</p>  | <p>6</p> <p>ししゃもの唐揚げ(2本)<br/>筑前煮</p> <p>ご飯</p> <p>☆白菜の味噌汁</p>                               | <p>7</p> <p>わかめのサラダ<br/>鶏肉のバーベキューソースかけ</p> <p>栗入り米粉シチュー</p> <p>コッペパン</p>                  | <p>8</p> <p>大豆昆布</p> <p>鯖の味噌煮<br/>白菜とたくあんのごま和え</p> <p>ご飯</p> <p>☆すいとん</p>                          | <p>9</p> <p>◆目の愛護デーメニュー</p> <p>コーンとブロッコリーのサラダ<br/>鶏肉のオレンジマーマレード焼き</p> <p>キャロットポタージュ</p> <p>テーブルロール</p>    |
| <p>12</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>キャベツ入り鮭メンチカツ(ソース)</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>ご飯</p> <p>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p>   | <p>13</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>生揚げと豚肉の味噌炒め<br/>焼きぎょうざ</p> <p>ご飯</p> <p>中華卵スープ</p>              | <p>14</p> <p>おかかふりかけ</p> <p>秋刀魚の甘露煮<br/>大豆入り和え物</p> <p>ご飯</p> <p>豚汁</p>                   | <p>15</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ぶどうパン</p> <p>☆チリコンカン</p>                            | <p>16</p> <p>ヨーグルト</p> <p>胡麻酢和え<br/>いかのチリソースかけ</p> <p>わかめご飯</p> <p>ワンタンスープ</p>                            |
| <p>19</p> <p>鯖のフライ(ソース)</p> <p>三色和え</p> <p>のり佃煮</p> <p>ご飯</p> <p>ごま仕立て味噌汁</p>  | <p>20</p> <p>ドライプルーン</p> <p>豆腐入りすり身焼き<br/>きんぴら丼の具</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>かぼちゃの味噌汁</p> | <p>21</p> <p>黒糖大豆</p> <p>揚げさつま芋(3個)<br/>ひじきのサラダ</p> <p>つける</p> <p>ちゃんぽん麺</p> <p>担々麺の汁</p> | <p>22</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>モンオニオンドレッシングサラダ<br/>スペイン風オムレツ</p> <p>はちみつパン</p> <p>☆かぶ入り米粉シチュー</p>   | <p>23</p> <p>炒り黒大豆</p> <p>切り干し大根と小松菜のサラダ</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>カレー</p>                             |
| <p>26</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>きびなご胡麻フライ(3本)<br/>磯香和え</p> <p>ご飯</p> <p>☆すき焼き</p>  | <p>27</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>ビビンバの具(肉・野菜)</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆うずら卵とわかめのスープ</p>      | <p>28</p> <p>鶏肉の唐揚げ<br/>キャベツのごま和え</p> <p>いりこ菜飯</p> <p>さつま汁</p>                            | <p>29</p> <p>◆お月見(十三夜)</p> <p>味付けのり</p> <p>揚げ鯖のおろしかけ<br/>大豆入りごま和え</p> <p>ご飯</p> <p>☆なめこの具入り味噌汁</p> | <p>30</p> <p>◆ハロウィンメニュー</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>ポテトとコーンのサラダ<br/>タンドリーチキン</p> <p>胚芽パン</p> <p>☆ミネストローネスープ</p> |