千鳥学校給食センター第三調理場

提供日	献立	
10月1日（木）	豚肉とキャベツのオイスター丼 牛乳　卵スープ 揚げじゃがあおさ風味	
10月2日（金）	ご飯　牛乳 小松菜のナムル さんまのネギソースかけ 生揚げと里芋のそぼろ煮	
10月5日（月）	黒糖パン　牛乳 ごまドレサラダ うずら卵と白菜の煮込みうどん いかとポテトのレモン揚げ	
10月6日（火）	豚丼（麦ご飯）　牛乳 ごまにら豆乳味噌汁 ぶどうゼリーと白玉のポンチ	
10月7日（水）	食パン　小袋チョコクリーム 牛乳 鶏のスパイシー揚げ 豆入り野菜スープ ペンネナポリタン風（ツナ）	

提供日	献立	
10月8日（木）	ご飯　牛乳 はちみつレモンゼリー 焼き棒餃子 麻婆豆腐 こんにゃく海草サラダ	
10月9日（金）	ビビンバ（ご飯・肉・ナムル） ほうれん草と卵のスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	
10月13日（火）	ご飯　牛乳　さばの塩麹味噌焼き 豚肉と大根のうま煮 春雨中華ごまサラダ	
10月14日（水）	カルシウムパン 白いんげん豆のシチュー ハンバーグトマトソースかけ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ いちごジャム	
10月15日（木）	ご飯　牛乳　和梨ゼリー たらの黒酢ソース揚げ　納豆和え さつまいもの味噌汁	

提供日	献立	
10月16日（金）	秋野菜のカレーライス 牛乳 じゃこと大根のサラダ レアチーズムース	
10月19日（月）	ご飯　牛乳　フルーツミックスゼリー かつおとポテトのコロコロ揚げ えのきサラダ 白玉入りかきたま汁	
10月20日（火）	キャラメルきな粉揚げパン 牛乳 ポトフ　ヨーグルト ほうれん草のスパゲティサラダ	
10月21日（水）	ご飯　牛乳 春巻き 家常豆腐 茎わかめのごまサラダ	
10月22日（木）	ご飯　牛乳　小袋りんご あじフライ　ソース 里芋入りけんちん汁 野菜炒め	

提供日	献立	
10月23日（金）	ミートボール入りハヤシライス （麦ご飯） さつまいもと栗のタルト ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳	
10月26日（月）	蒸しパン（卵ミルク）　牛乳 麻婆ラーメン 小袋味付き小魚 野菜のドレッシング和え	
10月27日（火）	親子丼　牛乳 春雨スープ 大学芋	
10月28日（水）	ご飯　牛乳　豆乳バニラ大福 揚げ鶏の香味たれかけ 五目スープ キムチとニラのごま炒め	
10月29日（木）	ご飯　牛乳 小袋りんご ししゃものカレー揚げ（２） 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物	

提供日	献立	
10月30日（金）	セルフサンド（コッペパン　ミートソース煮） かぼちゃのポタージュ ハーブドレッシングサラダ ラフランスゼリー　牛乳	