



	月	火	水	木	金	土	日
	10月30日	10月31日					
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール		
昼	ご飯 魚のピリ辛味噌 煮物 一口ゼリー 吸い物	ご飯 餃子 チャプチェ 枝豆 卵スープ	親子丼 大根サラダ 具だくさん味噌汁 牛乳	ご飯 担々麺 サラダ 牛乳	バイサイチルーク サラダ エスニックスープ 牛乳		
夕	ご飯 手作りハンバーグ 茹で野菜サラダ 豆スープ	ハロウィン メニュー	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら キャベツのごま和え 玉葱と人参の吸い物	ご飯 白身魚のフライ コロッケ 筍の煮物 味噌汁 桃缶	一時帰省		
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 はんぺん煮
昼	ハヤシライス サラダ 牛乳 プリン ヨーグルト	ご飯 カレーラーメン サラダ 牛乳	ご飯 ハッシュドポテト 白身魚フライ イタリアンサラダ スコッチブロス風	ご飯 しゅうまい ブルコギ 中華コンスープ キムチあえ	きのこご飯 鯖の照り焼き れんこんサラダ 味噌汁 枝豆	ご飯 きつねうどん キャベツハムサラダ 牛乳	あんかけチャーハン 中華スープ サラダ 牛乳
夕	ご飯 魚の南蛮漬け かきたま汁 スパサラダ 大学芋	ご飯 鶏のから揚げ 冬瓜の煮物 漬け物 玉葱と人参の吸い物	ビビンバ エッグサラダ 中華スープ	ご飯 手作り和風バーグ 高野豆腐の煮物 パイナップル 味噌汁	ご飯 チャンブルー 春雨サラダ ワカメスープ 一口ゼリー	肉みそ丼 春雨の和え物 けんちん汁	ご飯 マカロニミートグラタン さつま芋のサラダ キャベツスープ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ミートボール	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 たこ焼き	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 がんもどき煮	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 目玉焼き
昼	ジャンバラヤ シーフードシチュー サラダ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 海草サラダ 牛乳	ご飯 肉うどん サラダ 牛乳	キーマカレー ヨーグルト和え 牛乳	あなご天丼 大根サラダ もやしの味噌汁	ご飯 きのこの和風パスタ サラダ 牛乳	ご飯 けんちんうどん サラダ 牛乳
夕	ご飯 揚げぎょうざ ナムル キャベツとカニのサラダ 卵スープ	ロコモコ コンソメスープ	ご飯 鯖の塩焼き 一口ゼリー スパサラダ さつま汁	ご飯 味噌かつ 切り干し大根の煮物 玉葱と人参の吸い物 ほうれん草の和え物	ご飯 ブラウンシチュー 茹で野菜サラダ	ご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ キャベツスープ 枝豆	ご飯 鶏肉と里芋の揚げ煮 キャベツとツナの和え みかん 味噌汁
	27	28	29	30			
朝	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 野菜ソテー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 ウインナー	ご飯 味噌汁 生野菜 納豆 モヤシ炒め			
昼	ルーローファン ワカメスープ 大根サラダ 牛乳	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き パイナップル 五目きんぴら 豆腐の吸い物	ご飯 ミートスパゲティ かりかりサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のカレー天 枝豆 里辛とひじきの煮物 味噌汁			
夕	さつま芋ご飯 カレー鍋 サラダ	ご飯 かにシュウマイ 春雨の和え物 中華スープ キムチあえ	ご飯 豆腐の肉みそあん ブロッコリーのサラダ 玉葱のお吸い物 桃缶	ご飯 手作りチキンバーグ マカロニサラダ キャベツスープ 一口ゼリー			



*朝食には、パン、牛乳、昼食には牛乳が必ずつきます。
*材料の都合により、献立が変更することがあります。

つげの食堂では、厚生労働省が示した「日本人の食事摂取基準」に基づいて献立を作成しています。
生徒の好みに合わせすぎてしまうと栄養のバランスが偏ってしまうので（お肉好き、魚、野菜嫌い）苦手な物も楽しく、おいしく食べてもらえるような工夫を日々努めています。

