

# 令和5年度10月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
白飯 牛乳 肉じゃがコロケ ツナとひじきの マヨネーズ和え (マヨネーズ) 吉野汁	白飯 牛乳 チヂミ 海草とこんにやく のサラダ (ねぎごま) 肉団子の中華煮	ツイストパン 牛乳 鶏肉のレモンソテー ラタトゥイユ じゃがいものポタージュ	白飯 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら さつま汁	白飯 牛乳 ヤンニョムポーク ナムル(ナムル) 中華風ワカメスープ
9	10	11	12	13
スポーツの日				
	白飯 牛乳 ザンギ 刻み昆布の煮付け 三平汁 ※北海道郷土料理	ハヤシライス(麦飯) 牛乳 たこナゲット(2個) パプリカのソテー	白飯 牛乳 鶏肉のゴマ味噌焼き 大豆の磯煮 いも煮汁 ※山形県郷土料理	かき玉うどん (地粉うどん) 牛乳 かれいの竜田揚げ 生揚げのみそ炒め
16	17	18	19	20
白飯 牛乳 チキンカツレツ 切干大根の煮付け 豚汁	クロワッサン 牛乳 オムレツ 豆とコーンのサラダ (野菜いっぱいイタリアン) スパゲティイタリアン	白飯 牛乳 豚肉のねぎ味噌焼き 玉葱のサラダ (野菜いっぱい和風) きのこ汁	チャーハン(白飯) 牛乳 鶏肉の照り焼き 水餃子 マンゴープリン	白飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き せんべい汁 りんご(1/4個) ※南中リクエスト献立
23	24	25	26	27
チキンカレー(麦飯) 牛乳 ハムカツ ブロッコリーのサラダ (野菜いっぱい香味玉ねぎ)	白飯 牛乳 いわしの梅煮 干草炒め 大根と豆腐のみそ汁	白飯 牛乳 春巻 バンサンスー(香味塩) 豚キムチ鍋	白飯 牛乳 鶏つくね(2個) ポテトサラダ (マヨネーズ) かみなり汁	ココア揚げパン 牛乳 チキンサラダ (イタリアン) ポトフ 角チーズ
30	31	<h2>10月は 食品ロス削減月間</h2>  <p>10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。</p>		
白飯 牛乳 レバーとポテトの オーロラソース和え 大根の和風サラダ (和風ゆず) 秋野菜の味噌汁	黒パン コーヒーストック タンドリーチキン カラフルサラダ (完熟トマト) パンプキンポタージュ ※ハロウィン献立			