

令和7年度10月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
		1	2	3
10月は 食品ロス削減月間 	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。 食品ロスを減らすために買い物をするとき、料理を作るとき、食べるとき、それぞれできることに取り組んでいきましょう。	 白飯 牛乳 鶏肉の照焼 ポテトサラダ (マヨネーズ) かみなり汁 パックのり佃煮	 白飯 牛乳 コーンしゅうまい (3個) ブルコギ 春雨と肉団子のスープ	 白飯 牛乳 焼きししゃも (2個) ごぼうサラダ (和風あわせ) 肉じゃが
6	7	8	9	10
 麦ごはん 牛乳 和風サラダ (柚子かつお) 親子丼の具 月見団子 ※お月見献立	 バターロール 牛乳 ポークソテー かにかま入りコールスロー (コールスロー) アルファベットスープ	 チキンカレー (麦飯) 牛乳 こんにゃくのピリ辛炒め りんご (1/4個)	 中華おこわ 牛乳 揚げチミ コロコロきゅうり (棒々鶏) 五目中華スープ	 白飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひき菜いり せんべい汁 ※南中リクエスト献立
13	14	15	16	17
振替休日				
	白飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬け バンサンソー (中華ごま) 肉団子の中華煮	フラワーロール 牛乳 チーズオムレツ カボチャの ガーリックソテー ラビオリスープ	白飯 牛乳 ヤンニョムチキン かぶの中華サラダ (ナムル) 中華風ワカメスープ	けんちんうどん (地粉うどん) 牛乳 豚肉といんげんの炒め物 さつまいも入り蒸しパン
20	21	22	23	24
写真	写真	写真	写真	写真
塩焼きそば 牛乳 中華ラビオリ 鶏ささみと切り干し大根の サラダ (塩中華) ヨーグルト	白飯 牛乳 レバーとポテトの オーロラソース和え ツナとひじきの マヨサラダ (マヨネーズ) 田舎汁	山型食パン 牛乳 蓮根のはさみ焼 (2個) 花野菜のサラダ (イタリアン) ハッシュドビーフ ※ニュージーランド料理献立	野沢菜チャーハン 牛乳 鮭塩焼 さといものそぼろ煮 野菜の味噌汁 ※長野県郷土料理	白飯 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 大根ときゅうりの ピリ辛和え (香味唐辛子たれ) ワンタンスープ
27	28	29	30	31
写真	写真	写真	写真	写真
白飯 牛乳 白身魚の野菜あんかけ ビビンバ 酸辣湯	白飯 牛乳 エビフライ ドライカレーの具 スコッチブロス	麦ごはん 牛乳 フーヨーハイ 海草とこんにゃくの サラダ (ねぎごま) 麻婆豆腐	白飯 牛乳 ぶり味噌漬けフライ れんこんのサラダ (和風合わせ) 白玉汁	ツイストパン 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草のソテー パンプキンポタージュ ※ハロウィン献立