



# 10月 月間献立表

| 日  | 曜日 | メニュー（牛乳は毎日つきます）                                         | アレルギー表示項目      |
|----|----|---------------------------------------------------------|----------------|
| 1  | 水  | ごはん・豚肉ごまみそ炒め・さば塩麹焼き・花さつまとしらたき煮・海藻サラダ・大豆ふりかけ             | 麦              |
| 2  | 木  | ★★★御陵中生徒考案メニュー（1年2組）★★★                                 | 麦・卵            |
| 3  | 金  | ごはん・野菜肉巻きフライ・チキンチャップ・大根と巾着煮・フレンチサラダ・ミニフィッシュ             | 麦・卵            |
| 6  | 月  | ★★★お月見ランチ🌕★★★                                           | 麦              |
| 7  | 火  | ごはん・ごぼう入りハンバーグのおろしソースかけ・牛スタミナ炒め・いかと青菜の中華炒め・おかか和え・しそ味ひじき | 麦              |
| 8  | 水  | ★★★御陵中生徒考案メニュー（1年3組）★★★                                 | 麦・卵            |
| 9  | 木  | 【統一】麦ごはん・豚汁・白身魚南蛮漬け・ミートボール・五目金平                         | 麦              |
| 10 | 金  | ごはん・からあげ・アラビアータ・豚キムチ・レモンマリネ・ちょいがけカレー                    | 麦・卵・乳<br>エビ    |
| 14 | 火  | 麦ごはん・タッカルビ・チャプチェ・ぎょうざフライ・さつま芋サラダ・豆と昆布                   | 麦              |
| 15 | 水  | ごはん・鮭と野菜のカツ・ポークストロガノフ・ほうれん草のソテー・れんこんサラダ・黄桃缶             | 麦・卵・乳          |
| 16 | 木  | 21穀米・牛肉のスパイシー炒め・焼さば・肉じゃが・青菜のごまポン酢和え・ブルーコン               | なし             |
| 17 | 金  | ★★★世界の料理ランチ～ブラジル編～★★★                                   | 麦・卵・乳          |
| 20 | 月  | ごはん・ホイコーロー・白身魚ごま焼き・白菜と椎茸の煮浸し・大根サラダ・ミニ大福                 | なし             |
| 21 | 火  | ごはん・チキンカツ（1食ソース付き）・小松菜とベーコンのスパゲティー・けんちん煮・ごぼうサラダ・めんたいのり  | 麦・卵・乳          |
| 22 | 水  | ※弁当の日（ランチ提供なし）                                          |                |
| 23 | 木  | 【統一】麦ごはん・ビーンズカレー・シーザーサラダ・すり身ボール・ミニゼリー（2ケ）               | 麦・卵・乳<br>エビ    |
| 24 | 金  | ★★★御陵中生徒考案メニュー（1年1組）★★★                                 | 麦・卵・乳<br>カニ    |
| 27 | 月  | ごはん・ビビンバ・あじフライ・チャンプルー・カリブロサラダ・さつま芋スティック                 | 麦              |
| 28 | 火  | ごはん・チンジャオロースー・ささみフライ・チンゲン菜と木耳炒め・じゃことわかめのドレ和え・りんご缶       | 麦・卵・乳<br>エビ・カニ |
| 29 | 水  | 麦わかめごはん・豆腐ステーキきのこ肉味噌ソースかけ・ロールキャベツ・筑前煮・ひじきサラダ・パイン缶       | 麦・卵・乳          |
| 30 | 木  | ごはん・鶏肉の生姜炒め・さば塩焼き・キャベツのペペロン・切干サラダ・しそかつおふりかけ             | 麦・卵・乳          |
| 31 | 金  | ★★★【統一】ハロウィンランチ🎃★★★                                     | 麦・卵・乳          |

※イベントランチの詳細については、PECOFREEや2週間メニュー表に記載します。

★食材の調達等の理由で、メニューが変わることがあります。  
 ★2週間メニュー表にて、再度メニューをご確認ください。  
 （アレルギーについては、変更しません。）