



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	木	ごはん・ビビンバ・いわしフライ・けんちん煮・かにかまとわかめのレモンドレ和え・キャンディーチーズ	麦・卵・乳 カニ
2	金	麦ごはん・塩麴仕立てのチキンカツ・ジャーマンポテト・野菜炒め・れんこん梅ドレサラダ・豆と昆布	麦・卵・乳
5	月	★★★★御陵中学生徒考案メニュー（1年3組）★★★★	麦・卵
6	火	ごま入り21穀米・ぶりキャベツカツ・豚肉と小松菜炒め・ひじきと大豆煮・切干とツナのごまドレ和え・ごましそかつおふりかけ	麦・卵 エビ・カニ
7	水	麦ごはん・野菜肉巻きの葱塩ソースかけ・パプリカとマカロニソテー・牛肉スタミナ炒め・コールスローサラダ・黄桃缶	麦・卵・乳
8	木	【統一】★★☺カレーDAY☺★★	麦・卵・乳
9	金	ごはん・ピーマン肉詰めフライ・チキンチャップ・じゃことごぼうの甘辛炒め・ちくわとコーンのオニオンドレサラダ・わらびもち	麦・エビ・カニ
13	火	★★★★御陵中学生徒考案メニュー（1年2組）★★★★	麦・卵・乳 エビ・カニ
14	水	ごはん・プルコギ・白身魚のつけ焼き・なすのそぼろあんかけ・わかめと大根のポン酢和え・ブルーン	なし
15	木	麦ごまご飯・チーズハンバーグのホワイトソースかけ・じゃこと小松菜のソテー・切干大根煮・ごま五目がんも・ヨーグルト	麦・卵・乳 エビ・カニ
16	金	★★★★わくわくランチ☺🎵★★★★	麦・卵・乳 カニ
19	月	★★★🌟ご当地献立～岡山県編～🌟★★★	麦・卵・乳
20	火	ごはん・チキンピカタ風（1食ケチャップ付）・いかと野菜のピリ辛炒め・大根コンソメ煮・シーザーおさつサラダ・ごま大豆ふりかけ	麦・卵・乳
21	水	★★★★御陵中学生徒考案メニュー（1年4組）★★★★	麦
22	木	ごはん・ブラックカレーコロッケ・豚しぐれ煮・さつまあげと小松菜ソテー・人参しりしり・とりそぼろ	麦・卵・乳
23	金	麦ごはん・白身魚のチリソースかけ・甘辛ダレささみ・厚揚げと野菜のみそ煮・海藻青じそドレサラダ・プチプリン	麦・卵・乳
26	月	★★★🌟ご当地献立～青森県編～🌟★★★	麦・卵
27	火	ごはん・すき煮・さばごま焼き・花形さつまとこんにゃく煮・五目なます・大福	麦
28	水	麦ごはん・梅しそ竜田揚げ・チンジャオロースー・切干大根の五目煮・フレンチサラダ・ミニフィッシュ	麦・卵・乳
29	木	★★★★【統一】御陵中学生徒考案メニュー（1年1組）★★★★	麦・卵・乳
30	金	★★★★☹️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。）