



10月分献立



日付	朝食	昼食		夕食		行事	日付	朝食	昼食		夕食		行事	
		A	B	A	B				A	B				
1	水	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 四角揚げ シーザーサラダ ハンバーグ スープ(葱・卵)	ハハロチーフ グリーンサラダ ハンバーグ スープ(葱・卵)	ご飯 豚肉の加熱炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(豆腐・葱)		17	金	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉と厚揚げのキムチ炒め シーザーサラダ ポテトサラダ ミックス野菜 味噌汁(エノキ・白菜)	豆わかめご飯 キムチチキン シーザーサラダ ミックス野菜	ご飯 お好み焼き ミックス野菜 ポテトサラダ スープ(玉葱・ベーコン)	ご飯 ステーキ ミックス野菜 ポテトサラダ スープ(玉葱・ベーコン)	
2	木	ご飯(ちらし) 鯛の照焼き いんげんの和え物 シュウマイ 五目煮 味噌汁(白菜・人参)	ご飯 秋刀魚の塩焼き ヘルシーサラダ ゴマササミカツ スープ(モヤシ・葱)	五目チキーン ヘルシーサラダ ゴマササミカツ スープ(モヤシ・葱)	ご飯 豚肉の加熱炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(豆腐・葱)	893kcal	18	土	ご飯(ちらし) 鯛の照焼き いんげんの和え物 シュウマイ 五目煮 味噌汁(白菜・人参)	ご飯(たまご) ハンバーグ 金平牛蒡 厚焼餅 いんげんの和え物 味噌汁(大根・葱)	オムライス(ホウレンソウ) デミソース グリーンサラダ 白焼餅 スープ(白菜・人参)	ご飯 鯛の味噌焼き コンソメ フライドポテト 味噌汁(豚・葱)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ 金時煮豆 味噌汁(キャベツ・人参)	私学親睦会
3	金	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 鶏肉のレモンパッパー焼き コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・葱)	さげご飯 塩ラーメン ミックス野菜 イカリ汁 スープ(エノキ・葱)	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ミックス野菜 イカリ汁 スープ(エノキ・葱)	994kcal	19	日	ご飯(さげ) オムライス 五目煮 ポテトサラダ ミックス野菜 味噌汁(豆腐・葱)	ご飯 フライドチキン コンソメ フライドポテト 味噌汁(玉葱・コーン)	チキンカツ コンソメ チキンカツ スープ(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のハンパ焼き コンソメ フライドポテト 味噌汁(豚・葱)	ご飯 豚と厚揚げの味噌炒め コンソメ フライドポテト 味噌汁(豚・葱)	私学振興大会
4	土	ご飯(おかわ) 納豆 ピーマン 半熟卵 三日月 味噌汁(玉葱・葱)	ご飯 ブルコキ キューブマヨサラ ハンバーグ 味噌汁(葱・葱)	ソーシキ キューブマヨサラ ハンバーグ 味噌汁(葱・葱)	ご飯 鶏肉の塩揚げ グリーンサラダ 青梗菜のわさび和え スープ(わかめ・コーン)	711kcal	20	月	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉の味噌煮 シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・人参)	マホーネ ミックス野菜 ハンバーグ 味噌汁(玉葱・人参)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ゴマササミカツ スープ(わかめ・ゴマ)	チキンカレー キューブマヨサラ ゴマササミカツ スープ(わかめ・ゴマ)	おかわりデー
5	日	ご飯(のり佃煮) チキン照焼き 竹輪と大根の煮物 ハンバーグ ポテトサラダ ひじき煮 味噌汁(豆腐・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ 味噌汁(葱・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	896kcal	21	火	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンカツ コンソメ チキンカツ スープ(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	
6	月	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	1096kcal	22	水	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 手巻き寿司 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(大根・葱)	ビーフカレー ハンバーグ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(玉葱・人参)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め コンソメ フライドポテト 味噌汁(豚・葱)	中間考査①
7	火	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	992kcal	23	木	ご飯(ちらし) 鯛の照焼き いんげんの和え物 シュウマイ 五目煮 味噌汁(白菜・人参)	ご飯 豚肉と野菜のサムシヤン炒め コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(厚揚げ・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	中間考査②
8	水	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 チキンカツ コンソメ チキンカツ スープ(玉葱・コーン)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	958kcal	24	金	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	中間考査③
9	木	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	645kcal	25	土	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	
10	金	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	783kcal	26	日	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	
11	土	ご飯(味付のり) 鯛の照焼き 高野豆腐と枝豆の和え物 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(大根・葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	810kcal	27	月	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	
12	日	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	947kcal	28	火	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	国体(～10/22)
13	月	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	978kcal	29	水	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	体育の日
14	火	ご飯(おかわ) 鯛の照焼き 高野豆腐と枝豆の和え物 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(大根・葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	1028kcal	30	木	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	
15	水	ロールパン(イチゴ) コンニャクオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ミックス野菜(中華トレ) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	1134kcal	31	金	クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	中間テスト発表
16	木	ご飯(のり佃煮) チキン照焼き 焼きそば コンニャクオムレツ ナムル 味噌汁(豆腐・葱)	ご飯 手巻き寿司 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 チキンハンバーグ シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	980kcal			クロワッサン(チョコ) オムレツ ポテトサラダ ミックス野菜(レインボー) スープ(わかめ・玉葱)	ご飯 豚肉のステーキ コンソメ マカロニサラダ 味噌汁(大根・葱)	ゆかりご飯 かき揚げうどん シーザーサラダ ポテトサラダ 味噌汁(豚・葱)	ご飯 ハンバーグ キューブマヨサラ ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・コーン)	ご飯 豚肉のレモン炒め シーザーサラダ ほうれん草のゴマ和え スープ(玉葱・コーン)	留学生入学式