

◆10月のランチメニュー 2012◆

日	曜	献立名	カ・熱になる	血・肉になる	体調を整える
1	月	ミートソース パン ゼリー ヤクルト	麺 油	ひき肉	人参 豆 コーン トマト ヤクルト
2	火	ピザ ポテトチップ レーズン リンゴジュース	パン 油 小麦粉	ビーフ サラミ	トマト 玉ねぎ りんご じゃがいも
4	木	シチュー パン レモネード	パン 油 小麦粉	ソーセージ ぶどう	人参 コーン 豆 インゲン レモン
5	金	しゃけと野菜の雑炊 もも コロッケ	米 みそ	鮭	大根 シイタケ いも 人参 ごぼう もも
11	木	ビーフシチュー パン ヨーグルト	パン 油 小麦粉	牛肉 ヨーグルト	カリフラワー 人参 ブロッコリー
12	金	ジュシー ゼリー ヤクルト サーターアンダギー	米 小麦粉	鶏肉	シイタケ ごぼう 人参 しいたけ
15	月	唐揚げ弁当 ゼリー ご飯 野菜炒め ヤクルト	米 油	鶏肉	カリフラワー 人参 ブロッコリー のり
16	火	ひき肉の甘口野菜カレー バナナ ヨーグルト	米 油	豚牛ひき肉	人参 コーン 豆 ヨーグルト バナナ
18	木	ホットドック コールスロウサラダ リンゴジュース ポテト	パン	ソーセージ ケチャップ	キャベツ 人参 コーン ポテト
19	金	おきなわ野菜そば カップケーキ ヤクルト	米 小麦粉	かまぼこ 豚肉	シイタケ もやし 人参 キャベツ
22	月	魚弁当（白身魚フライ）ゼリー ご飯 野菜炒め ヤクルト	米 油	魚 卵	人参 キャベツ ブロッコリー のり
23	火	マカロニチーズツナ 野菜ソテー ジュース ゼリー	パスタ 小麦粉	ツナ 鶏肉	豆 人参 コーン インゲン
25	木	チキンナゲット パン マッシュポテト コーン ジュース	パン 油 小麦粉	鶏肉	じゃがいも コーン みかん
26	金	焼きそば ソーセージ ゼリー ヤクルト	麺 油	ソーセージ	人参 もやし キャベツ
29	月	ふりかけご飯 野菜ソテー ハンバーグ ポテト ゼリー	米 油	豚肉 卵	ほうれんそう みかん コーン
30	火	味噌煮込みうどん 鶏肉 みかん ヤクルト	うどん	味噌 鶏肉	大根 人参 椎茸 ごぼう

◆8・9・31日 スクールランチなしです。