

中学校給食 平成28年10月献立表 八尾市教育委員会

おはしやスプーンを忘れずにお持ち下さい。



マークがある日はスプーンがあると食べやすいです。

3日(月)れんこんには
ビタミンCが豊富



れんこんのはさみ揚げ・さつまいもの甘煮
なすの炒め物 人参とこんにやくの炒め物
すまし汁

4日(火)洋風ランチ



洋風の煮物 豆あじのマリネ
キャベツのソテー ヨーグルト

5日(水)ごはんのにのせて
マーボー丼



マーボー豆腐 えびシユウマイ
チンゲンサイの炒め物 海藻サラダ

6日(木)ごろごろ根菜で
繊維たっぷり



牛肉と根菜のうま煮 高野豆腐の卵とじ
きのこソテー ブロッコリーのおかか和え

7日(金)うずらコロッと
中華の煮物



うずら卵の中華煮 切り干し大根の煮物
パオシユウ ベーコンときのこのスープ

11日(火)ナポリタンは
イタリアン!?



ナポリタン 厚揚げの煮物
小えびのあんかけ みかん

12日(水)秋の味覚!
さんまの栄養



さんまの蒲焼き風・甘辛れんこん
じゃがいもの中華炒め 金時豆の甘煮
白菜のごま和え

13日(木)豚肉とキャベツ
のスタミナ定食



豚肉とキャベツの炒め物 チャプチェ風
がんもの煮物 かぼちゃサラダ

14日(金)紅葉に見立てて
竜田揚げ



鮭の竜田揚げ・粉ふきいも 鶏肉と大根の煮物
コーンひじき みそ汁

17日(月)一口カツで
カツカレー



カレーライス 一口カツ
小松菜とツナの炒め物 大根サラダ

18日(火)大豆大変身!



厚揚げのみそ炒め 春巻き
金平れんこん きゅうりのさっぱり漬け

19日(水)ちょっと
スパイシーなチキン



スパイシーチキン・人参のグラッセ
小松菜のアーモンド和え いかのハーブ焼き
おからのポテサラ風

20日(木)体にいいこと
いっぱい「いわし」



いわしフライ・甘辛ごぼう 五目豆
いんげんのごま和え チンゲンサイのナムル

21日(金)根菜たっぷり
炒り鶏



炒り鶏 キャベツのカレー炒め
牛肉とひじきの炒め物 すまし汁

24日(月)ご飯が進む
ピリ辛味



白身魚のチリソースかけ・きのこが「ゲティ
大阪しるなの炒め物 にんじんしりしり
コンソメスープ

25日(火)和風献立



牛丼 大学芋 白菜のおかか和え
切り干し大根のごま酢和え

26日(水)豚肉は
ビタミンB1たっぷり



豚肉のしょうが焼き風・かぼちゃバター
わかさぎのソテー 小松菜と油揚げの煮物
きゅうりの酢の物

27日(木)
お宝いっぱい八宝菜



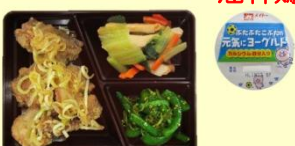
八宝菜 揚げぎょうざ
じゃがいものソテー パンパンシ

28日(金)牛肉にとらの
スタミナ炒め



牛肉にとらのイスター炒め・ちくわの磯辺揚げ
鮭の塩焼き キャベツとコーンのソテー
ほうれん草のおかか和え

31日(月)甘酢でさっぱり
油淋鶏



油淋鶏 (ユリチ) チンゲンサイの煮浸し
じゃこピーマン ヨーグルト

〈10月に実施する給食の予約締切り〉 ※予約開始は9月1日(木)からです。

マークシート: 9月15日(木) インターネット: 9月20日(火)

10月17日~31日の給食は10月5日(水)までインターネットによる予約が可能です。