


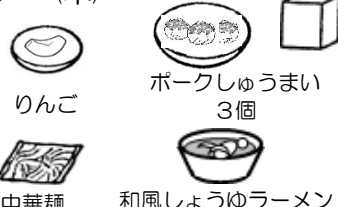


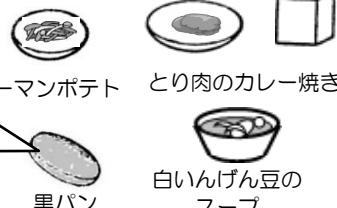


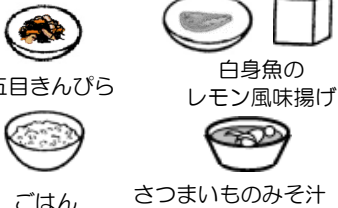
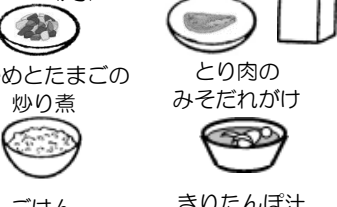
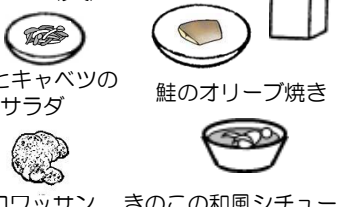

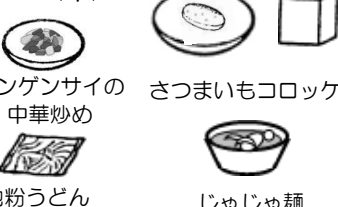


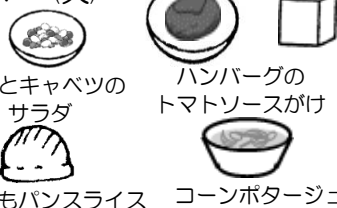
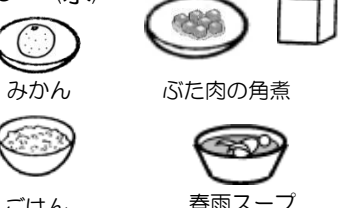
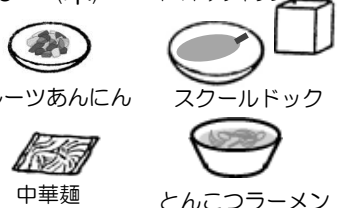
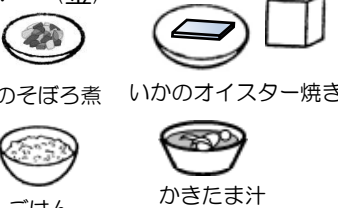
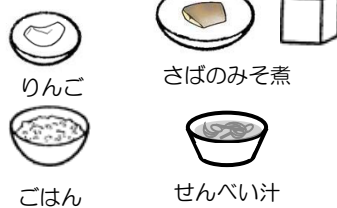
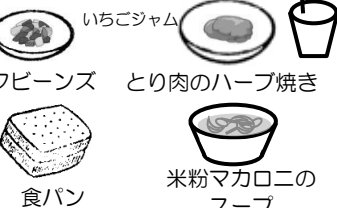





10月

盛り付け表

令和5年10月 朝霞市学校給食センター（中学校）

<p>2 (月)</p>  <p>冷凍パイナップル チキンアドボ ごはん にらか</p>	<p>3 (火)</p>  <p>キャラメルポテト チリコンカン フラワーロール 千切り野菜のスープ</p>	<p>4 (水)</p>  <p>ごぼうのから揚げ スタミナ焼肉 ごはん わかめスープ</p>	<p>5 (木)</p>  <p>りんご ポークしょうまい 3個 中華麺 和風しょうゆラーメン</p>	<p>6 (金)</p>  <p>野菜のごま和え ほっけの一夜干し ごはん 芋煮汁</p>
<p>9 (月)</p>  <p>スポーツの日</p> <p>四中 キャラメル 揚げパン</p>	<p>10 (火)</p>  <p>ジャーマンポテト とり肉のカレー焼き 黒パン 白いんげん豆の スープ</p>	<p>11 (水)</p>  <p>厚揚げと野菜の おかか炒め さんまの塩焼き ごはん 油麩入りはっと汁</p>	<p>12 (木)</p>  <p>みかん とり肉の ガーリック揚げ コッパンスライス 焼きそば</p>	<p>13 (金)</p>  <p>五目さんびら 白身魚の レモン風味揚げ ごはん さつまいものみそ汁</p>
<p>16 (月)</p>  <p>わかめとたまごの 炒り煮 とり肉の みそだれかけ ごはん きりたんぼ汁</p>	<p>17 (火)</p>  <p>ハムとキャベツの サラダ 鮭のオリーブ焼き クロワッサン きのこの和風シチュー</p>	<p>18 (水)</p>  <p>引き菜炒り ぶた肉のピリ辛焼き ごはん こぶゆ</p>	<p>19 (木)</p>  <p>チンゲンサイの 中華炒め さつまいもコロッケ 地粉うどん じゃじゃ麺</p>	<p>20 (金)</p>  <p>りんご かえり煮干しと 大豆の揚げ煮 ごはん ほうれんそう入り チキンカレー</p>
<p>23 (月)</p>  <p>肉じゃが あじの 塩こうじ焼き ごはん とりごぼう汁</p>	<p>24 (火)</p>  <p>ツナとキャベツの サラダ ハンバーグの トマトソースかけ こどもパンスライス コーンポタージュ</p>	<p>25 (水)</p>  <p>みかん ぶた肉の角煮 ごはん 春雨スープ</p>	<p>26 (木)</p>  <p>フルーツあんじん スクールドック 中華麺 とんこつラーメン</p>	<p>27 (金)</p>  <p>里芋のそぼろ煮 いかのオイスター焼き ごはん かきたま汁</p>
<p>30 (月)</p>  <p>りんご さばのみそ煮 ごはん せんべい汁</p>	<p>31 (火)</p>  <p>のむヨーグルト いちごジャム ポークビーンズ とり肉のハーブ焼き 食パン 米粉マカロニの スープ</p>	<p>10月の目標</p> <p>和やかな食事を心がけよう</p>  <p>©むさしのフロントあさか</p>		<p>盛り付け例</p>  <p>副菜 主菜</p>  <p>主食 汁物</p>

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)