

令和5年 10月2日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・バンバンジー

令和5年 10月3日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さつまいものみそ汁
- ・さばの塩焼き
- ・ひじきの炒め煮

☆阿南市産・・・米

※米としいたけは、年間を通して阿南市産を使用しています。



令和5年 10月4日（水）

- ごはん
- 牛乳
- 煮込みおでん
- 白菜のおひたし
- ゆかりふりかけ



令和5年 10月5日（木）

- 食パン
- 牛乳
- ミネストローネ
- コロッケ
- ボイルキャベツ
- ウスターソース



令和5年 10月 10日 (火)

- ごはん
- 牛乳
- 筑前煮
- さけと枝豆のごまがらめ



令和5年 10月 11日 (水)

- 三食そばろずし
- 牛乳
- 豆腐のすまし汁



令和5年 10月 12日 (木)

- 小型パン
- 牛乳
- カツ天入り焼うどん
- ぎょうざの甘酢あん



令和5年 10月 13日 (金)

- ごはん
- 牛乳
- ポークビーンズ
- わかめサラダ



令和5年 10月 16日 (月)

- ごはん
- 牛乳
- ホイコウロウ
- 鶏肉と根菜のつくね



令和5年 10月 17日 (火)

- ごはん
- 牛乳
- 秋のカレーシチュー
- ツナサラダ



令和5年 10月 18日 (水)

- ごはん
- 牛乳
- じゃがいものそぼろ煮
- アーモンドあえ
- ヨーグルト



令和5年 10月 19日 (木)

- パン
- 牛乳
- 野菜スープ
- ぎんひらすのマヨネーズ焼き
- いちごジャム



令和5年 10月 20日 (金)

- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉とこんにゃくのみそ煮
- もやし酢の物



令和5年 10月 23日 (月)

- ごはん
- 牛乳
- 厚揚げのオイスター炒め
- 五日厚焼き卵



令和5年 10月 24日 (火)

- ごはん
- 牛乳
- 切干大根の煮物
- ちくわの二色揚げ
- ふりかけ



令和5年 10月 25日 (水)

- ごはん
- 牛乳
- すき焼き
- ごま酢あえ





令和5年 10月26日（木）

- ・パン
- ・牛乳
- ・ポトフ
- ・ひじきサラダ
- ・ブルーベリージャム

※羽ノ浦中学校のみ、きな粉揚げパンです。3月までの間に、何回かに分けて、各学校1回ずつきな粉揚げパンを実施する予定です。



令和5年 10月27日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・いわしの生姜煮
- ・キャベツのドレッシングあえ



令和5年 10月30日 (月)

- ごはん
- 牛乳
- 五目きんぴら
- 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ



令和5年 10月31日 (火)

- ごはん
- 牛乳
- よせなべ
- イカのさらさ揚げ

