



ミスキャロット10月メニュー

すすき野中学

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
日替わり	鶏の味噌焼き 人参しりしり じゃが芋と揚げの煮物 春雨と竹輪のサラダ きくらげの佃煮	揚げめぼる香味ソース 大学いも 具沢山切干大根煮 白菜とりんごのサラダ 一夜漬け	キーマカレー 鶏のから揚げ ひじき煮 野菜ポテトサラダ 青菜のおひたし	豚肉ピリ辛豆板醤炒め ナムル添え 大根とツナの煮物 マカロニサラダ 金時豆	鯖の塩焼き 春巻き ふわふわ卵きのこあん もやし中華サラダ きゅうりの辛子漬け
カレー	チキンカツ				
	9	10	11	12	13
日替わり	スポーツの日	煮込みハンバーグ パスタ添え 豆腐の生姜あん スイートポテトサラダ 青菜の辛子和え	秋鮭塩こうじ焼き 車麩のフライ なごみきんぴら エスニックサラダ もやしのカレー風味	鶏となすのこく旨 ブロッコリー添え 厚揚げの煮物 キャベツとツナのサラダ 一夜漬け	白身魚フライ キャベツ添え 高野オランダ煮 シャキシャキ蓮根サラダ ほうれん草コーンの和え物
カレー	チキンカツ				
	16	17	18	19	20
日替わり	鯖の香味マリネ かぼちゃピーマン添え フレッシュマカロニサラダ 青菜ときのこの煮びたし カクテキ	イタリアンチキンカツ キャベツ添え 切り昆布のピリ辛サラダ さつま芋とりんごの甘煮 白菜の五色漬け	豚しゃぶ胡麻だれ ちくわの磯辺揚げ 五目野菜炒め 白いんげん人参サラダ ブロッコリーおかか和え	白身魚イカチリソース スクランブルエッグ 高野と野菜の含め煮 スパゲティサラダ ゆで大根水キムチ	豚肉のフルコギ はんぺんフライ 切干大根煮 かぼちゃサラダ 白菜の中華風甘酢
カレー	チキンカツ				
	23	24	25	26	27
日替わり	豚肉ときのこのアラビアータ マッシュポテト添え 大根きんぴら コールスローサラダ ぶどう豆	赤魚の煮付け かき揚げ 白菜のそぼろ煮 シーザーサラダ 胡瓜のねぎ塩	チキン南蛮タルタルソース キャベツ添え 切り昆布煮 大根と水菜のサラダ オランダこんにやく	鯖の西京焼き 赤パプ、煮ごぼう揚げ 麻婆豆腐 かぼちゃときのこのマリネ 青菜の胡麻和え	大豆入りメンチカツ キャベツ添え 大根の帆立あん ポテトサラダ 一夜漬け
カレー	チキンカツ				
	30	31			
日替わり	白身魚の野菜あん 高野友禅炊き 野菜スパゲティサラダ わかめとコーン生姜醬	豚肉と車麩のすき焼き風 しょう油卵 洋風煮物 シルバーサラダ もやしと豆苗の和え物			
カレー	チキンカツ				

* 食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。