10月 献立予定表

令和8年度
那覇商 定時制

5日(月)

秋季休業

6日(火)後期始業式

ポトフ
・じゃがいも
・玉ねぎ
・人参
・きゃべつ
・ウインナー
・チキン

ごはん

7日(水)

三色丼
・豚ミンチ
・ほうれん草
・玉子
・人参

みそ汁
・しめじ
・えのき
・舞たけ
・油揚げ
・ねぎ

8日(木)

沖縄そば
・三枚肉 ・ねぎ ・冷凍ガラポーク
・沖縄そば ・紅しょうが

9日(金)

チキンカレーライス
・チキン ・じゃがいも ・玉ねぎ
・人参 ・ルー

福神漬

12日(月)

スポーツの日

13日(火)

チキンから揚げ
・チキン
・小麦粉
・玉子
・かたくり粉

グリーンサラダ
・きゃべつ ・かいわれ

みそ汁
・ほうれん草 ・油揚げ

ごはん

14日(水)

中華丼
・白菜
・玉ねぎ
・人参
・たけのこ
・しいたけ
・きくらげ
・うずらのたまご

中華スープ
・長ねぎ
・生しいたけ
・わかめ

15日(木)

じゅうしい
・肉
・人参
・ひじき
・しめじ
・ねぎ
・しいたけ

すまし汁
・とろろコンブ
・絹ごし豆腐

浅漬け
・大根
・浅づけの素

16日(金)

NASHO祭

19日(月)

振替休日
（NASHO祭）

20日(火)

スパゲティ ミートソース
・豚ミンチ
・玉ねぎ
・人参
・トマトホール
・ケチャップ
・スパゲティ

グリーンサラダ
・レタス
・サラダ菜

21日(水)

大根と厚揚げのそぼろ煮
・大根
・厚揚げ
・ほうれん草
・豚ミンチ

ソーメン汁
・ソーメン
・ねぎ

ごはん

22日(木)

シャケフライ
・シャケフライ
・タルタルソース

野菜炒め
・きゃべつ
・玉ねぎ ・肉
・人参 ・にら

みそ汁
・白菜 ・油揚げ

ごはん

23日(金)

沖縄みそ汁
・肉
・大根
・人参
・切りコン
・豆腐
・小松菜

白菜キムチ
・白菜
・塩コンブ
・キムチの素

ごはん

26日(月)

青椒肉絲
・玉ねぎ
・ピーマン
・たけのこ
・肉
・素

トマトスープ
・豆腐
・玉子
・ねぎ
・トマトホール

ごはん

27日(火)

おでん
・豚足
・大根
・人参
・厚揚げ
・板コン
・玉子
・ちくわ
・はんぺん

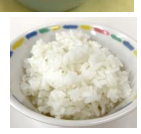
ごはん

28日(水)

煮込みハンバーグ
・生しいたけ
・えのき
・しめじ
・舞たけ
・玉ねぎ
・ハンバーグ

コンソメスープ
・玉ねぎ
・人参
・ねぎ

ごはん



29日(木)

肉じゃが
・肉
・じゃがいも
・玉ねぎ
・人参
・糸コン
・あお豆

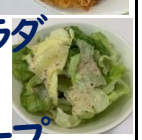
みそ汁
・白菜
・ねぎ

ごはん

30日(金)

かぼちゃコロッケ

グリーンサラダ
・レタス



かぼちゃスープ
・かぼちゃペースト
・玉ねぎ ・ルー
・生クリーム

ごはん

※写真はイメージです。※食材の調達状況によりメニュー変更が生じる場合があります。