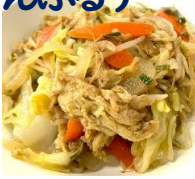
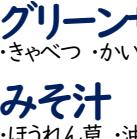


10月献立予定表

令和7年度
那覇商 定時制

6日(月) 始業式 青椒肉絲 ・玉ねぎ ・ピーマン ・たけのこ ・肉 ・素  チキンと豆腐のスープ ・チキン ・豆腐 ・玉子 ・ねぎ ・ホールトマト  ごはん 	7日(火) 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 	8日(水) 沖縄そば ・肉 ・かまぼこ ・ねぎ ・冷凍ガラポーク ・麺 	9日(木) ハンバーガー ・ハンバーグ ・レタス ・トマト  クリームスープ ・玉ねぎ ・人参 ・あお豆 ・ルー ・生クリーム 	10日(金) ふうちゃんぷるう ・くるまふ ・玉ねぎ ・人参 ・ツナ ・きゃべつ ・もやし ・玉子 ・にら  みそ汁 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・ねぎ  ごはん 
13日(月) スポーツの日	14日(火) 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 ・しいたけ ・わかめ 	15日(水) じゅうい ・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 ・豆腐 ・ねぎ  ちくわ天 ・ちくわ ・小麦粉 	16日(木) もずく丼 ・もずく ・鶏ミンチ ・玉ねぎ ・人参 ・にら  みそ汁 ・ほうれん草 ・油揚げ 	17日(金) NASHO祭
20日(月) 振替休日 (NASHO祭)	21日(火) チキンから揚げ ・チキン ・小麦粉 ・玉子  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 	22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 ・なめ茸 ・油揚げ ・ねぎ  大根浅漬け ・大根 ・素 	23日(木) 沖縄そば ・肉 ・かまぼこ ・ねぎ ・冷凍ガラポーク ・麺 	24日(金) 高菜チャーハン ・ハム ・高菜漬 ・人参  みそ汁 ・ゆし豆腐 ・ねぎ  メンチカツ 
27日(月) 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  コンソメスープ ・大根 ・人参 ・ほうれん草  ごはん 	28日(火) 大根と厚揚げのそぼろ煮 ・大根 ・厚揚げ ・にら ・豚ミンチ ・人参  ソーメン汁 ・ソーメン ・ねぎ  ごはん 	29日(水) 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 ・豆腐 ・わかめ  ごはん 	30日(木) スパゲティミートソース ・豚ミンチ ・玉ねぎ ・人参 ・ホールトマト ・ケチャップ ・スパゲティ  グリーンサラダ ・レタス ・サラダ菜 	31日(金) かぼちゃコロッケ  野菜炒め ・もやし ・玉ねぎ ・人参 ・肉 ・にら  にら玉汁 ・にら ・玉子  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。