
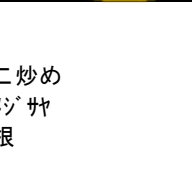

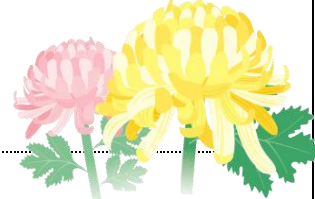



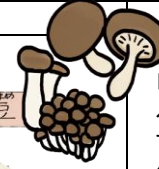






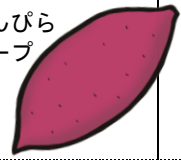
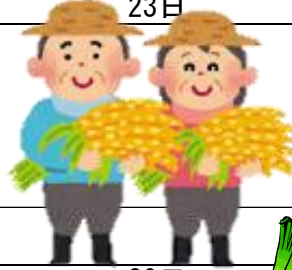
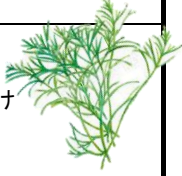

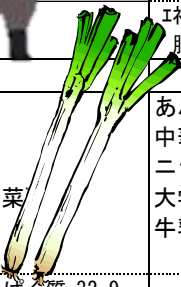


献立予定表

2022年11月

都立六郷工科・大森グループ



月 10/31日	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	
ジャンバラヤ 野菜のマリネ パンプキンシチュー パンプキンゼリー 牛乳 	しょうがご飯 鶏肉の辛子焼き ピーマンのじゃこ炒め 蓮のきんぴら シジメ 味噌汁、里芋、大根 牛乳 	豚煮煮丼 かぶのレモンあえ コーンポテト 味噌汁、トウモロコシ 牛乳 	文化の日 	チキンカレー 揚げ牛蒡サラダ 呉汁 牛乳 	10月21日 この週の締切は
7日 雑穀米ご飯 鶏挽肉のロール蒸 蓮根とエリンギの炒め物 味噌汁、大根、里芋 牛乳 	8日 あんかけチャーハン 春巻き 辛味野菜 豆腐とコーンのスープ コーヒー牛乳 	9日 麦ご飯 鶏肉のワイン蒸茸ソース 五目きんぴら 白隠元のシチュー 牛乳 	10日 油麩丼(宮城) 白菜サラダ ふのり入り味噌汁 ずんだ白玉 牛乳 	11日 麦ご飯 鮭のピザチーズ焼き コーンポテト ピーナッツ和え きりたんぼ入り汁 牛乳 	10月28日 この週の締切は
14日 深川井(東京) 白菜の昆布漬け 磯香和え すずしろ汁 いきなりだご(熊本) 牛乳 	15日 麦ご飯 鶏肉の葱塩レモンたれ ポテトのタラコ煮 野菜の粕汁 牛乳 	16日 古代米ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 けんちん汁 牛乳 	17日 ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム ピサンゴレン 牛乳 インドネシア風献立	18日 大森文化祭 麦ご飯 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 白菜の煮つけ 味噌汁 トウモロコシ 牛乳 	11月4日 この週の締切は
21日 ビビンバ さつま芋の韓国風きんぴら 干エビとモヤシのスープ 牛乳 	22日 六郷代休 雑穀入りパエリア風 秋のシチュー 野菜の甘酢漬 牛乳 	23日 勤労感謝の日 	24日 麦ご飯 麻婆豆腐 バンサンクス 白菜のスープ スイーツ春巻き 牛乳 	25日 秋刀魚蒲焼き丼 田舎煮 おかヒジキの醤油かけ 味噌汁 里、大 果物 牛乳 	11月11日 この週の締切は
28日 バターライス、ナン キーマカレー 大根とツナのサラダ 茸のスープ フルーツヨーグルト 牛乳 	29日 麦ご飯 焼き魚 お浸し かき揚げ(秋) 石狩汁 牛乳 	30日 麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き きんぴらポテト 味噌汁(アゲ、シジメ、小松菜) 牛乳 	12/1日 あんかけ焼きそば 中華風サラダ ニラ玉スープ 大学芋 牛乳 	12/2日 麦ご飯 みそカツ(名古屋) ポテトサラダ おあげと大根の炊いたん(京都) 味噌汁 牛乳 	11月18日 この週の締切は

今年は三の酉まであります。火事に注意!