

令和4年10月

うめミルちゃん



ウメモー

中学校

日付	献立名	飲み物	写真
3(月) ご飯	あぶ玉どんの具 野菜コロッケ お浸し(しょうゆ)	牛乳	
4(火) ご飯	田舎汁 大根と豚肉のうま煮 みかん	牛乳	
5(水) ご飯	きりたんぽ汁 さけの塩焼 みそ煮浸し	牛乳	
6(木) 食パン	ポトフ チリビーンズ りんご	牛乳	
7(金) ご飯	大根のみそ汁 あじフライ こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	

令和4年10月

中学校

うめミルクちゃん



ウメモー

日付	献立名	飲み物	写真
11(火)	わかめご飯 にら玉スープ 鶏肉の塩レモン唐揚げ カラフルソテー	牛乳	
12(水)	ご飯 春雨スープ 生揚げのマーボー炒め みかん	牛乳	
13(木)	ご飯 野菜スープ ホキの赤しそ揚げ 高菜ポテト	牛乳	
14(金)	ソフトフランスパン パンプキンポタージュ ハーブチキン コルカノン	ミルク コーヒー	
17(月)	ご飯 さつまいものみそ汁 さばの塩焼 ゆで野菜(柑橘ドレッシング)	牛乳	

令和4年10月

中学校

うめミルクちゃん



ウメモー

日付	献立名	飲み物	写真
18(火) ご飯	五目うま煮 いかの竜田揚げ フルーツミックス	牛乳	
19(水) ご飯	サンラータン 揚げぎょうざ(3個) 茎わかめの中華炒め	牛乳	
20(木) ご飯	ポークカレー ひじきサラダ (和風ドレッシング) 青梅産ブルーベリーゼリー	牛乳	
21(金) コッペパン	きのこの和風クリームシチュー 焼きフランク グリーンサラダ (サウザンドレッシング)	りんご ジュース	
24(月) ご飯	なめこと豆腐のみそ汁 ハンバーグのしょうがだれかけ たけのこの金平	牛乳	



令和4年10月

中学校

うめミルクちゃん



ウメモー

日付	献立名	飲み物	写真
25(火) ご飯	さといものしょうゆ汁 さわらのみそだれかけ ごまあえ	牛乳	
26(水) ご飯	小松菜のみそ汁 いわしのかば焼 切り干し大根のカレー風味炒め	牛乳	
27(木) 食パン チョコ大豆 クリーム	豆とトマトのスープ スパイシーチキン ほうれん草ソテー	牛乳	
28(金) ご飯	トックの玉子スープ 肉野菜炒め りんご	牛乳	
31(月) ご飯	ハッシュドポーク キャベツとコーンのソテー みかん	牛乳	