

10月

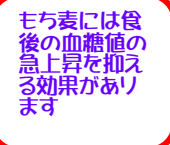
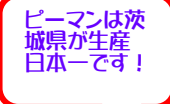
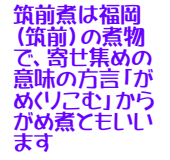
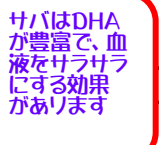
スンドゥブ(純豆腐)チゲは、柔らかい寄せ豆腐のチゲです。チゲとは韓国語で鍋を意味します。朝鮮半島の鍋料理を総じてチゲといいます

今月の献立



土浦一高 / 定時制

★食予中毒し防て止のるた献め立には給食食材前のに都合必ず変手更をに洗なってるて事来がてありさいます★

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん スンドゥブチゲ 肉団子甘酢あん ごぼうサラダ 牛乳 	タコライス 豆腐のスープ カスタードプリン 牛乳 	ごはん 揚げなすの肉味噌 笹身と大根の梅肉サラダ 白玉入りみそ汁 牛乳	中華風まぜごはん 焼き餃子 春雨サラダ えのきのかきたま汁 牛乳	カレー南蛮 うどん・そば フルーツ杏仁 牛乳
8  体育の日	9 ごはん キャベツつくね 青椒肉絲 厚揚げとわかめのみそ汁 牛乳	10 コッペパン ハムかつ ポテトサラダ もち麦トマトスープ 牛乳 	11 ごはん さんま煮付け きゅうりの中華漬 豚白もつの煮込み 牛乳	12 天丼 (鶏肉・オクラ・椎茸) ひじきの煮浸し みそ汁 牛乳
15 里芋のカレーライス 福神漬 水菜のサラダ 牛乳	16 松茸 風味 ごはん  鮭のちゃんちゃん焼き 蓮根のきんぴら 蒲鉾のすまし汁 牛乳	17 ごはん 韓国風肉じゃが いかの薩摩串 むらくも汁 牛乳	18 あんかけ玉子とし うどん・そば オクラ土佐和え ジョア (マスカット)   	19 ごはん ピーマンの肉詰め スパゲティサラダ なめこ汁 牛乳 
22 ごはん わさビーフコロッケ のっぺ汁 オレンジ 牛乳 	23 ごはん 鶏の香味焼き ほうれん草ピーナツ和え 冬瓜のスープ 牛乳	24 マーボー丼 キャベツのみそ汁 牛乳	25 ごはん 肉豆腐のすき焼き風 人参サラダ 舞茸のおすまし 牛乳	26 ハヤシライス 福神漬 ベルギーワッフル 牛乳
29 ごはん 筑前煮 白身魚フライ ひじきのスープ 牛乳 	30 ごはん 鯖のカレー焼 野菜の胡麻白和え みそ汁 牛乳 	31 ロールパン 笹身チーズフライ かぼちゃのシチュー コールスローサラダ 牛乳 	ガンバレ北海道！食べて応援！ 10/16の献立のちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで味付けしたものです。ジンギスカンや石狩鍋と共に北海道を代表する郷土料理です。ちゃんちゃん焼きの語源は「お父さんが料理するから」「料理をするときの音」「漁師が着ていたちゃんちゃんこ(ベスト)」などの諸説があります。      	