

おかずの大盛について

+ 大盛増量 +
マークの日

料理名の前に「●」のある
おかずが増量になります。

+ 大盛プラス +
マークの日

プラスでつく料理名を
のせています。

※どちらかだけの日もあります

10月は 食品ロス削減月間です

苦手なものも一口は食べる
ように心がけ、
食品ロス削減について考え
ましょう



1
水



ごはんと混ぜて食べてね

- ・ soboroごはん
- ・ 野菜炒め
- ・ アーモンドフィッシュ
- ・ みそ汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ フライド
チキン

2
木



- ・ 赤魚の照り焼き
- ・ 糸昆布の炒め煮
- ・ 肉じゃが
- ・ ミートボールの甘酢あん
- ・ 吉野汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ スパイシー
シュリンプ

3
金



- 豚丼
- ・ 生揚げの煮つけ
- ・ 白菜ちりめん
- ・ 沢煮わん
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛増量 +

6
月



- ・ さつまいもと鶏肉の揚げ煮
- ・ 春雨サラダ
- ・ 黒ごまだんご
- ・ すまし汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ さばの干物

7
火



- ・ ハンバーグ和風きのこソースかけ
- ・ チンゲンサイとコーンのソテー
- ・ しゃきしゃきそぼろ
- ・ キャロットラペ
- ・ ひじきのかきたま汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ あじの天ぷら

8
水



- ・ 白糸鰯の香草焼き
- ・ 小松菜炒め
- ・ 揚げじゃがいもとハムのソテー
- ・ キャベツサラダ
- ・ 豆と野菜のスープ
- ・ 黒パン
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ ポーク
ケチャップ

9
木



- ・ 揚げぎょうざ ・ 蒸ししゅうまい
- ・ もやしのナムル
- ・ じゃがいものきんぴら
- ・ みかん缶&寒天缶
- ・ マーボー豆腐
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ チンジャオ
ロースー

10
金



- 鶏肉の唐揚げ
- ・ 白菜のおかかあえ
- ・ 磯辺ポテト
- ・ 大豆のカレー煮
- ・ けんちん汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛増量 +

今月から藤沢産新米ごはんが登場します！

22日のごはんは藤沢産の新米ごはんです。
地元でとれた新米を
よく味わって食べてください。



22日は「かながわランチ」です



神奈川県産の豚肉、小松菜が入った
「すきやき煮」は、藤沢産新米ごはん
によく合います！

15
水



ごはんにかけて食べてね

- ・ 秋野菜カレー
- ・ キャベツのソテー
- ・ りんごゼリー
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ マヒマヒ
フライ

16
木



- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 小松菜のおかかあえ
- ・ 煮豆
- ・ 切り干し大根とひじきのごまあえ
- ・ にらたま汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ 鶏天

17
金



- チキンチキンごぼう
- ・ ひじきポテト
- ・ 煮びたし
- ・ みそ汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛増量 +

20
月



ごはんにかけて食べてね

- ・ カレーピラフの
クリームソースかけ
- ・ ペンネミートソース
- ・ キャベツと
チンゲンサイの炒めもの
- ・ カレーピラフ
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ チキンカツ

21
火



- ・ さばのヤンニョムカンジャンかけ
- ・ ゆで野菜
- ・ 小松菜の煮びたし
- ・ チャプチェ
- ・ わかめと大根のスープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ いかの
磯辺揚げ

かながわランチ

22
水



- すきやき煮
(神奈川県産豚肉使用)
- ・ さつまいもとにんじんのかき揚げ
- ・ 野菜の辛子しょうゆあえ
(神奈川県産小松菜使用)
- ・ みそ汁
- ・ 藤沢産新米ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛増量 +

23
木



- ・ メルルルーサの竜田揚げ
- ・ きこのペペロンチーノ
- ・ 小松菜そぼろ
- ・ さつまいもとりんごの甘煮
- ・ 豆腐とわかめのスープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ 鶏肉の
香草焼き

24
金



- ・ 筑前煮
- ・ もやしとわかめのサラダ
- ・ にんじんしりしり
- ・ どさんこ汁
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ あじフライ

27
月



ごはん混ぜて食べてね

- ・ 菜飯
(ツァイファン: 中華風おこわ)
- ・ ホキの揚げ煮
- ・ キャベツのナムル
- ・ ひじきのスープ
- ・ もち米入りごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ 鶏肉の
中華だれ

28
火



- ・ 鯖のごまみそかけ
- ・ ゆで野菜
- ・ ちくわの磯辺揚げ
- ・ 鶏肉と大豆のうま煮
- ・ みかん
- ・ かつおぶしのふりかけ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ ミートボールの
ケチャップあえ

29
水



- ・ ハンバーグ
デミグラスソースかけ
- ・ ペンネソテー
- ・ マッシュポテト
- ・ キャベツとコーンのソテー
- ・ ミネストローネ
- ・ ロールパン
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ ハムカツ

30
木



- ・ チキンライス
- ・ ベイクドポテト
- ・ 野菜炒め
- ・ コーンスープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛プラス +
・ 鶏肉の
レモン焼き

31
金



- 鶏肉のはちみつしょうが焼き
- ・ キャベツのペペロンチーノ
- ・ かぼちゃの塩バターあえ
(アーモンド入り)
- ・ 小松菜とコーンのソテー
- ・ ジュリアンスープ
- ・ ごはん
- ・ 牛乳

+ 大盛増量 +