

## 10月分給食献立 (1/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal		
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg	
1 (火)	アップルパン									ベーコン ミルク チーズ ジョア(レモン)	アップルパン コーン マカロニ じゃがいも かぼちゃ マーガリン 小麦粉	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	609	Kcal	
	ミネストローネ								22.1						
	ポテトカップグラタン														1.7
	ジョア														
2 (水)	㊦ 天津飯									ミルク 鶏肉 えび 卵	米飯 ごま油 片栗粉 ごま 中華ドレッシング フルーツゼリー	たまねぎ にんじん しめじ 青ねぎ 粉山椒 たけのこ グリーンピース 白ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ	580	Kcal	
	㊧ とり丼								27.3						
	ミルク														2.1
	中華風おひたし														
	フルーツゼリー														
3 (木)	ピタパン									ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンパース マヨネーズ	きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー パイン缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶	526	Kcal	
	ミルク								29.1						
	タンドリーチキン														2.9
	グリーンサラダ														
	マヨネーズ														
フルーツのヨーグルトあえ															
4 (金)	米飯								ミルク 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	米飯 パン粉 米酢 片栗粉	韓国のり たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) しめじ たけのこ トマトケチャップ マンゴーフルーツ	536	Kcal		
	韓国のり													20.2	
	ミルク														1.6
	酢豚														
	マンゴーフルーツ														
7 (月)	米飯								ミルク 削節(鰯・鯉) 卵 ハム ホキ チーズ	米飯 ごま 小麦粉 パン粉 油 ゆずしょうゆドレッシング	味付のり 青のり きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん バジル 巨峰	519	Kcal		
	ふりかけ													22.4	
	ミルク														1.5
	白身魚の香草揚														
	ハムサラダ														
	ゆずしょうゆドレッシング														
巨峰															
8 (火)	プチ肉まん								ミルク 豚肉 テンメシジャン	小麦粉 パン粉 中華麺 ごま油 回鍋肉の素 ピリ辛ごまだれ 塩ラーメンの素 麻婆豆腐の素	たけのこ 青ねぎ 干しいたけ にんにく 土生姜 にんじん もやし きゅうり きゃべつ アップルシャーベット	518	Kcal		
	ミルク													24.3	
	冷ジャージャー麺														1.5
	アップルシャーベット														
9 (水)	㊦ 秋のカレーライス								ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン カレールー デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんいじん グリーンピース トマトケチャップ しめじ エリンギ	654	Kcal		
	㊧ 秋のハヤシライス													20.0	
	福神漬														2.4
	ミルク														
	ポパイサラダ														
	ごましょうゆドレッシング														
バニラヨーグルト															

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

## 10月分給食献立 (2/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
10 (木)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにゃく ごま みかんゼリー	味付のり 三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 きゃべつ もやし ほうれん草	606	Kcal
	味付のり													
	ミルク													
	牛肉のしぐれ煮													
	おひたし													
11 (金)	皿うどん									ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 杏仁豆腐	揚げそば 片栗粉 ごま油 杏仁豆腐	はくさい たまねぎ にんじん しめじ 青ねぎ たけのこ もやし パイン缶 甘夏缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	509	Kcal
	ミルク													
	杏仁フルーツ													
	きのこピラフ													
	ミルク													
15 (火)	ベーコンシチュー									ミルク 無塩バター 鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルゥ アップルフレッシュゼリー	まいたけ しめじ しいたけ たまねぎ にんじん ブロccoli マッシュルーム ミントマト	711	Kcal
	ミルク													
	ミニトマト													
	アップルゼリー													
	アップルゼリー													
16 (水)	米飯									ミルク 鶏肉 豚肉 ソーセージ 厚揚げ	米飯 パン粉 小麦粉 油 米粉 じゃがいも カレー粉 マーガリン ウスターソース ゆずしょうゆドレッシング 焙煎ごまドレッシング ナタデココ	ゆかり あおさ たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん にんじん オクラ マンゴーフルーツ パイン缶	592	Kcal
	ゆかり													
	ミルク													
	「 ささみの磯辺揚げ													
	「 インディアンロールカツ													
	厚揚げサラダ													
	「 ゆずしょうゆドレッシング													
	「 焙煎ごまドレッシング													
ナタデココマンゴー														
17 (木)	マロンパン									ミルク 豚肉 チーズ	マロンパン ベンネ デミグラスソース ハヤシルゥ ごましょうゆドレッシング ラ・フランスゼリー	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ ブロccoli カリフラワー	701	Kcal
	ミルク													
	ポロネーゼペンネ													
	ブロccoliとカリフラワーのサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
18 (金)	米飯									ミルク 鶏肉 チーズ ハム アイスクリーム	米飯 パン粉 スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング アイスクリーム	のりの佃煮 パプリカ(赤) パセリ ブロccoli きゃべつ にんじん ごぼう	704	Kcal
	のりの佃煮													
	ミルク													
	若鶏のチーズオープン焼													
	スパゲティサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
アイスクリーム														
22 (火)	クロワッサン									ミルク ベーコン 生クリーム チーズ	クロワッサン スパゲティ コーン ホワイトルゥ 白玉	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ まいたけ えりんぎ アスパラ 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	788	Kcal
	ミルク													
	秋満載クリームスパゲティ													
	白玉入りフルーツポンチ													

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

## 10月分給食献立 (3/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
23 (水)	まつたけご飯									油あげ 豚肉 鶏肉 白豆腐 焼かまぼこ みそ さんま	米飯 こんにゃく さといも 片栗粉 ぶどうジュース	まつたけ たけのこ ひらたけ にんじん だいこん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜	4.82 Kcal 20.1 g 2.6 mg	
	㊦ 豚汁													
	㊧ のっぺい汁													
	さんまの生姜煮													
	ぶどうジュース													
24 (木)	オレンジパン									ミルク 鶏肉	オレンジパン コーン ごましょうゆドレッシング 洋ナシフレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	6.76 Kcal 30.1 g 2.1 mg	
	ミルク													
	ローストチキン													
	コーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
	洋なしフレッシュゼリー													
	(1年生プッフェ)								鶏肉 ミルク ハムステーキ パンブキンスープ	オレンジパンorレーズンパン orテーブルロール コーン ごましょうゆドレッシング 洋ナシフレッシュゼリー パンブキンスープ	ブロッコリー きゃべつ にんじん	6.46 Kcal 24.8 g 4.1 mg		
	㊦ オレンジパン													
	㊧ レーズンパン													
	㊨ テーブルロール													
	㊩ ローストチキン													
	㊪ ハムステーキ													
	コーンサラダ													
ごましょうゆドレッシング														
冷)パンブキンスープ														
洋なしフレッシュゼリー														
28 (月)	いなり寿司									油あげ 卵 牛肉 さば節	寿司飯 ごま うどん カレールー 片栗粉 りんごジュース	ほうれん草 青ねぎ たまねぎ にんじん	6.31 Kcal 23.4 g 2.6 mg	
	カレーうどん													
	ゆで卵													
	りんごジュース													
29 (火)	黒糖パン									ミルク えび 貝柱 いか チーズ	黒糖パン パスタ コーン じゃがいも ホワイトルー ゆずしょうゆドレッシング	にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム たまねぎ アスパラ ブロッコリー みかん	6.59 Kcal 27.6 g 2.2 mg	
	ミルク													
	シーフードクリームシチュー													
	ブロッコリーのサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
みかん														
30 (水)	栗ごはん									ミルク さんま 秋鮭 大豆	米飯 栗 こんにゃく わらび餅	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 しめじ	6.06 Kcal 26.6 g 2.0 mg	
	ミルク													
	㊦ さばのみりん干し <b>さんまの蒲焼</b>													
	㊧ 秋鮭の塩焼													
	野菜の煮物													
わらび餅(きなこ)														

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

## 10月分給食献立 (4/4)

日	献立	アレルギー源							おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g
31 (木)	包(パオ)									卵 豚肉 焼プリン	包(パオ) フォー 片栗粉 ごま油 焼プリン	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	67.6 Kcal 22.4 g 3.5 mg
	豚の角煮												
	フォー入り中華卵スープ												
	焼プリン												
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類				
		栄養平均量										61.6 Kcal 24.4 g 2.3 mg	

卵抜きで提供します。