

## 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	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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	Kcal	g
1 (水)	秋満載カレー		○	○	○			○		ミルク 牛肉 チーズ アセロラ&りんごヨーグルト	米飯 かぼちゃ さつまいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ エリンギ まいたけ トマトケチャップ きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー	662 Kcal 24.0 g 2.3 mg	
	秋満載ハヤシ		○	○	○			○						
	福神漬			○	○	○								
	ミルク		○											
	グリーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
アセロラ&りんごヨーグルト		○												
2 (木)	マロンパン	○	○	○	○					ミルク ウィナー ししゃもの米粉から揚	マロンパン じゃがいも ヤングコーン 油 スイートポテト	たまねぎ にんじん 三度豆 マッシュルーム だいこん セロリ	602 Kcal 23.8 g 1.9 mg	
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	ししゃもの米粉から揚	○			○		○							
	スイートポテト	○	○	○	○									
3 (金)	米飯									ミルク ふりかけ 焼豚 豚肉	米飯 春雨 ごま油 ごま	きゃべつ もやし にんじん 土生姜 オレンジ	579 Kcal 22.9 g 1.7 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	豚のしょうが焼き			○	○									
	中華風あえもの	◎	○	○	○	○	○							
	オレンジ													
6 (月)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐 合わせみそ 焼きようざ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ りんご	620 Kcal 22.7 g 3.7 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○	○	○		○					
	焼きようざ	○	○	○	○	○	○							
	りんご													
7 (火)	ブリオッシュパン	○	○	○	○					ベーコン ジョア(アップル)	ブリオッシュパン コーン マカロニ ポテトカップグラタン	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ	620 Kcal 18.5 g 1.4 mg	
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	ジョア(アップル)		○											
9 (木)	米飯									ミルク 牛肉 ちりめんこんぶ	米飯 じゃがいも ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん 三度豆 ほうれん草 グレープフルーツ	510 Kcal 20.9 g 2.2 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	肉じゃが			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
グレープフルーツ														
10 (金)	米飯									ミルク 豚肉 甜麺醬	米飯 ごま油 ごま 回鍋肉の素 中華ドレッシング 杏仁プリン	ゆかり ピーマン にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ もやし きゅうり	564 Kcal 28.2 g 3.1 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	回鍋肉			○	○	○								
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	杏仁プリン		○		○									



## 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		
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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	Kcal	g	
22 (水)	〔 他人丼 とりに丼	○		○	○		○			ミルク 牛肉 鶏肉 卵	米飯 片栗粉 粉山椒 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 味付しいたけ 三度豆 みかん	561	Kcal	
	ミルク		○						26.4						
	三度豆のごまあえ			○	○	○									2.3
	みかん														
23 (木)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ バニラヨーグルト	ナン カレールウ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ きゃべつ きゅうり ブロッコリー	658	Kcal		
	ミルク		○											33.2	
	ドライカレー		○	○	○		○								1.8
	いろどりサラダ														
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○								
バニラヨーグルト	○	○													
24 (金)	米飯								ミルク ふりかけ 牛肉	米飯 こんにゃく ごま スティックマロン	三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 もやし きゃべつ ほうれん草	666	Kcal		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						23.6	
	ミルク		○												2.0
	牛肉のしぐれ煮			○	○										
	おひたし			○	○	○									
スティックマロン	○	○	○	○											
27 (月)	米飯								ミルク うずら卵 ミートボール ミルク寒天	米飯 片栗粉	韓国のり たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ(赤・黄) しめじ トマトケチャップ 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶	507	Kcal		
	韓国のり					○								21.3	
	ミルク		○												2.2
	酢豚	◎	○	○	○	○									
	杏仁フルーツ		○												
28 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク えび いか 貝柱 カマンベールチーズ	黒糖パン ペンネ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) マッシュルーム トマトピューレ マリナソース ブロッコリー カリフラワー りんご	593	Kcal		
	ミルク		○											26.5	
	ペスカトーレペンネ		○	○	○		○								2.1
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ														
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○									
	カマンベールチーズ		○												
りんご															
29 (水)	栗ご飯								豚肉 鶏肉 白豆腐 かまぼこ 油あげ みそ さんまの生姜煮	栗ご飯 さといも 片栗粉	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 みかん	488	Kcal		
	〔 豚汁 のっぺい汁			○	○		○							21.3	
	さんまの生姜煮			○	○		○	2.2							
	みかん														
30 (木)	いなり寿司			○	○	○				卵 牛肉 油あげ かつおぶし	いなり寿司 うどん 片栗粉 カレールウ 白ぶどう&キャベツジュース	ほうれん草 たまねぎ 青ねぎ にんじん	642	Kcal	
	カレーうどん		○	○	○		○		23.4						
	ゆで卵	○													2.6
	白ぶどう&キャベツジュース														

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

# 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 蛋白質 g 鉄 mg
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	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	
31 (金)	米飯									ミルク ちりめんこんぶ 鶏肉 厚揚げ うずら卵 えびボール 揚ボール	米飯 こんにゃく さといも ごま 焼プリン	にんじん だいこん スナップエンドウ	678 Kcal 25.7 g 3.6 mg
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○						
	ミルク		○										
	おでん	◎		○	○		○		○				
	スナップエンドウのごまあえ			○	○	○			○				
焼プリン	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				
栄養平均量												620 Kcal 24.7 g 2.4 mg	

◎・・・卵抜きで提供します。