

## 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 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		
2 (金)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにやく ごま スティックマロン	味付のり 土生姜 にんじん 三度豆 たけのこ ほうれん草	653 Kcal 23.3 g 2.1 mg	
	味付のり				○				○					
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮				○	○								
	ほうれん草のごまあえ				○	○	○							
	スティックマロン	○	○	○	○									
5 (月)	米飯									ミルク ふりかけ 鶏肉 厚揚げ	米飯 焙煎ごまドレッシング オクラ だいこん にんじん 巨峰	624 Kcal 24.1 g 2.3 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○		○	○					
	ミルク		○											
	とりの塩焼													
	厚揚げサラダ					○								
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
6 (火)	バターパン		○	○	○					カマンベールチーズ ウインナー ジョア(マンゴー)	バターパン じゃがいも ポテトカップグラタン だいこん にんじん セロリ 三度豆 たまねぎ マッシュルーム ヤングコーン	731 Kcal 22.0 g 1.4 mg		
	カマンベールチーズ		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	ジョア(マンゴー)		○											
7 (水)	秋カレー		○	○	○				○	ミルク 牛肉 チーズ バナナヨーグルト	米飯 さつまいも かぼちゃ カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース コーン ゆず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 まいたけ エリンギ トマトケチャップ きゃべつ ブロッコリー	703 Kcal 24.8 g 2.2 mg		
	秋ハヤシ		○	○	○				○					
	福神漬				○	○								
	ミルク		○											
	コーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング				○	○			○					
8 (木)	中華ちまき				○	○				ミルク 豚肉 えびシューマイ	中華ちまき ビーフン 中華炒めだれ ごま油 ホワイトゼリー きゃべつ にんじん もやし たまねぎ ピーマン パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶	625 Kcal 21.2 g 3.9 mg		
	ミルク		○											
	焼ビーフン				○	○	○							
	えびシューマイ				○	○			○					
	杏仁フルーツ		○											
9 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐 ちりめんこんぶ	米飯 もち麩 こんにやく ごま たまねぎ 青ねぎ しめじ ブロッコリー みかん	518 Kcal 23.6 g 2.3 mg		
	ちりめんこんぶ				○	○	○		○					
	ミルク		○											
	すき焼き風煮物				○	○								
	ブロッコリーのごまあえ				○	○	○							
	みかん													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 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	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	蛋白質 g	鉄 mg
13 (火)	《セルフカツバーガー》									ミルク スライスチーズ エビカツ	バーガーパン 油 ごましょうゆドレッシング	きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー バナナ	674 Kcal 32.1 g 2.0 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミルク		○											
	えびかつ	○		○	○		○		○					
	グリーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング バナナ			○	○	○								
14 (水)	米飯									ミルク 鮭 さば	米飯 こんにやく ごま 焼プリン	ゆかり ごぼう にんじん 三度豆 たけのこ しめじ スナップエンドウ	652 Kcal 32.6 g 2.5 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	秋鮭の塩焼						○							
	秋さばの塩焼						○							
	野菜の煮物			○	○		○							
	スナップエンドウのごまあえ 焼プリン	○	○											
15 (木)	マロンパン	○	○	○	○					ミルク ベーコン チキンのチーズ焼	マロンパン ゆずしょうゆドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ブロッコリー カリフラワー 乾燥バジル トマトケチャップ トマトピューレ ホールトマト パインアップル	623 Kcal 24.9 g 1.0 mg	
	ミルク		○											
	チキンのチーズ焼		○	○	○									
	ラタトゥイユ	○	○	○	○									
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング パインアップル			○	○		○							
16 (金)	米飯									ミルク 豚肉 甜麵醬	米飯 中華ドレッシング 回鍋肉の素 ごま ごま油 焼肉のたれ 中華炒めだれ マンゴープリン	韓国のり きゃべつ にんじん しめじ ピーマン たまねぎ もやし きゅうり	567 Kcal 27.9 g 1.8 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	回鍋肉			○	○	○	○							
	中華風おひたし マンゴープリン		○	○	○	○								
19 (月)	まつたけご飯			○	○		○			ミルク さわらの西京焼	まつたけご飯 ごま油 ごま こんにやく フルーツゼリー	ごぼう れんこん にんじん たけのこ もやし ほうれん草 きゃべつ	595 Kcal 27.6 g 2.6 mg	
	ミルク		○											
	さわらの西京焼				○		○							
	野菜のきんぴら			○	○	○								
	おひたし			○	○	○								
	フルーツゼリー													
20 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース コーン スイートポテト ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん きゃべつ トマトケチャップ トマトピューレ きゅうり ブロッコリー	651 Kcal 25.9 g 2.5 mg	
	ミルク		○											
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○							
	いろどりサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	スイートポテト	○	○	○	○									
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

## 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	
		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	蛋白質 g	Kcal mg
21 (水)	麻婆丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 厚揚げ 牛肉 卵 豆板醤	米飯 麻婆豆腐の素 ごま油 片栗粉 ごま	にんにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ 三度豆 みかん	598 26.8 3.2	Kcal g mg
	他人丼	○		○	○			○						
	ミルク		○											
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	みかん													
22 (木)	アップルパン	○	○	○	○					ミルク ロースチキン ハム 白桃ヨーグルト	アップルパン スパゲティ マヨネーズ	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー ミントマト	785 36.0 2.3	Kcal g mg
	ミルク		○											
	ロースチキン			○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	白桃ヨーグルト		○											
	《1年生ブッフェ》													
	アップルパン	○	○	○	○									
	セサミパン	○	○	○	○	○								
	ミニクロワッサン	○	○	○	○									
ロースチキン			○	○										
ハンバーグ	○	○	○	○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
パンプキンポタージュスープ		○	○	○										
白桃ヨーグルト		○												
23 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルゥ みかんゼリー ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラ ブロッコリー	708 24.0 2.4	Kcal g mg
	ミルク		○											
	ベーコンシチュー	○	○	○	○									
	ブロッコリーのサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
みかんゼリー														
27 (火)	米飯									ミルク 豚肉 みそ 白豆腐 焼きようざ	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー アップルフレッシュゼリー	味付のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	624 21.9 2.0	Kcal g mg
	味付のり			○			○							
	キムチ鍋			○	○		○	○						
	焼きようざ			○	○	○								
	アップルフレッシュゼリー													
28 (水)	栗ごはん									豚肉 白豆腐 みそ 油あげ 酒かす 白みそ さんまの生姜煮	栗ごはん さといも	だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ パインアップル	502 22.5 2.7	Kcal g mg
	豚汁			○	○		○							
	かす汁			○	○		○							
	さんまの生姜煮			○	○		○							
	パインアップル													

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		
		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	
29 (木)	巻寿司	○		○	○		○		○	牛肉 油あげ 卵 削りぶし	巻寿司 うどん カレールー 片栗粉 白ぶどう&きやべつジュース	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	692	Kcal	
	" (アレルギー用)			○	○		○		○						
	カレーうどん		○	○	○		○								
	ゆで卵	○													
	白ぶどう&きやべつジュース														
30 (金)	米飯									ミルク 納豆 鶏肉 揚ボール えびボール 厚揚げ うずら卵 ちりめんじゃこ	米飯 こんにやく ごま油 さといも	だいこん にんじん きやべつ みかん	628	Kcal	
	納豆			○	○		○								
	ミルク		○												
	おでん	◎		○	○		○		○						
	きやべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○		○						
みかん															
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				678	Kcal	
												栄養平均量		27.9	g
														2.5	mg

◎・・・卵抜きで提供します。