



# 10月 給食だより

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		メンチカツ特製ソース ウインナーと野菜のグリル かぼちゃのペンネ ごはん(ゆかりふりかけ)	豚肉の生姜焼きすりりんごだれ 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 ごはん(ゆかりふりかけ)	若鶏のから揚げレモン添え じゃがいものそぼろ煮 小松菜と人参のツナマヨ ごはん(ゆかりふりかけ)
6日	7日	8日	9日	10日
塩麹つくね 関東煮 きゅうりともやしのナムル なすと油揚げのお味噌汁 ごはん	照り焼きハンバーグ ほうれん草とツナの和風ペンネ ポテトサラダ 小松菜とえのきのお味噌汁 ごはん	焼きそば 肉じゃがコロッケ トマトときゅうりのサラダ 豚汁 ゆかりおにぎり	白身魚と彩り野菜の甘酢あん 麻婆豆腐 マカロニツナサラダ わかめとねぎの中華スープ ごはん	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ マンゴーゼリー ごはん
13日	14日	15日	16日	17日
<b>スポーツの日</b> 🏠🏰🏡	鶏肉と野菜のケイチャン焼き 牛すじと大根の煮物 人参とツナのサラダ さつまいもと小松菜のお味噌汁 ごはん	ポークソテーソーテーオニオンソース 8品目の野菜サラダ じゃがいもとほうれん草のクリーム煮 厚揚げとえのきのお味噌汁 ごはん	ささみフライデミグラスソース ジャーマンポテト キャベツと人参の塩麹コールドスロー 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん	ホットドッグ&チキンナゲット トマトとツナのスパゲティ フライドポテト ブドウジュース ドッグパン
20日	21日	22日	23日	24日
<b>スポフェス代休日</b>	野菜たっぷり肉うどん からあげ きゅうりとツナのサラダ ソフト麺	若鶏と国産大豆のバジル煮込み ほうれん草とツナのペンネ キャベツとりんごのマリネ じゃがいもとわかめのお味噌汁 ごはん	白身魚の味噌マヨ焼き 肉じゃが 春雨の甘酢サラダ キャベツと油揚げのお味噌汁 ごはん	チキンカツトマトソース じゃがいもの五目カレー炒め 人参のオレンジマリネ コーンスープ 米粉入りパン(いちごジャム)
27日	28日	29日	30日	31日
照り焼きチキン 大根と厚揚げの煮物 かぼちゃとさつまいものサラダ じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ごはん	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め さつまいもとブロッコリーのサラダ もやしときゅうりのナムル 厚揚げと大根のお味噌汁 ごはん	チキンとほうれん草のグラタン コーンコロッケ かぼちゃのペンネ ミネストローネ さつまいもパン	味噌ヒレカツ ごろごろ野菜のスパゲティサラダ れんこんとちくわのきんぴら 具だくさんのお味噌汁 ごはん	ハッシュドビーフ 蒸し野菜のサラダ 豆乳ココアケーキ コーンライス

# 10月献立表



日	献立名	アレルギー マーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	メンチカツ (特製ソース)	[小麦]	牛肉 豚肉 木綿豆腐 豆乳	パン粉 薄力粉 ごま油	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ	719 kcal
	ワインナーと野菜のクリール		ワインナー	じゃがいも オリーブ油	ズッキーニ 赤ピーマン かぼちゃ	22.3 g
	かぼちゃのペンネ		豆乳	マカロニ オリーブ油 ごま	たまねぎ かぼちゃ	28.3 g
	ごはん(ゆかりふりかけ)			米		2.7 g
2 木	豚肉の生姜焼きすりりんどだれ	[小麦]	豚肉	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しょうが りんご キャベツ	719 kcal
	豆腐ハンバーグ		木綿豆腐 鶏肉 ひじき	ながいも 片栗粉 油	赤ピーマン 黄ピーマン	24.2 g
	さつまいものレモン煮			さつまいも 砂糖	しいたけ ねぎ しょうが えたまめ れんこん	27.8 g
	ごはん(ゆかりふりかけ)			米	にんじん ごぼう	2.4 g
3 金	右鶏のから揚げレモン添え	[小麦]	鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	710 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな しょうが	20.9 g
	小松菜と人参のツチマヨ		ツチブレード		ごまつな にんじん	29.2 g
	ごはん(ゆかりふりかけ)			米		2.7 g
6 月	塩麹つくね	[小麦]	鶏肉 木綿豆腐	ごま 塩麹 片栗粉 油	れんこん しそ しょうが にんにく キャベツ	709 kcal
	関東煮		厚揚げ ごんぷ	ちくわ ごんにやく	だいごん	28.3 g
	きゅうりともやしのだんも			ごま油 ごま 砂糖	もやし きゅうり	27.4 g
	なすと油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		なす	2.8 g
7 火	照り焼きハンバーグ	[小麦]	牛肉 豚肉 木綿豆腐	砂糖 水あめ じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ にんじん	706 kcal
	ほうれん草とツチの和風ペンネ		ツチブレード	マカロニ オリーブ油	にんじん ほうれん草	24.1 g
	ホテトサツタ		ハム	じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん レモン	24.8 g
	小松菜とえのきのきのお味噌汁		みそ		ごまつな えのき	2.9 g
8 水	焼きそば	[小麦]	豚肉	焼きそば麺	キャベツ にんじん 青ピーマン	727 kcal
	肉じゃがコロッケ (特製ソース)		牛肉 豚肉	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 ハン粉	たまねぎ にんじん	23.3 g
	トマトときゅうりのサラダ		砂糖	トマト きゅうり たまねぎ レモン	21.4 g	
	豚汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも ごんにやく	だいごん にんじん ごぼう ねぎ	2.8 g
9 木	白身魚と彩り野菜の甘酢あん	[小麦]	かれい	油 片栗粉 砂糖	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん	715 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐 豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 片栗粉	赤ピーマン 黄ピーマン	24.1 g
	マカロニツチマヨ		ツチブレード	マカロニ 砂糖	しょうが にんにく ねぎ えたまめ	25.4 g
	わかめとねぎの中華スープ		わかめ		にんじん きゅうり レモン	2.6 g
10 金	お子様チキンカレー	[小麦]	鶏肉 豆乳	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	707 kcal
	ごろごろ野菜のホテトサツタ		ハム	じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	17.9 g
	マンゴーゼリー		アカー	砂糖	マンゴー レモン	25.2 g
	ごはん			米		2.2 g
14 火	鶏肉と野菜のケイジャン焼き	[小麦]	鶏肉 みそ	じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン	711 kcal
	牛すじと大根の煮物		牛すじ ごんぷ	砂糖	だいごん にんじん ごまつな	34.5 g
	人参とツチのサラダ		ツチブレード	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	20.7 g
	さつまいもと小松菜のお味噌汁		みそ	さつまいも	ごまつな	2.9 g
15 水	ポークソテーソテーオニオンソース	[小麦]	豚肉	オリーブ油 油 片栗粉	かぼちゃ なす 赤ピーマン たまねぎ	706 kcal
	8品目の野菜サラダ		ハム	砂糖	にんにく キャベツ	25.9 g
	じゃがいもとほうれん草のクリーム煮		ベーコン 豆乳	じゃがいも 油 米粉	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	28.6 g
	厚揚げとえのきのきのお味噌汁		厚揚げ みそ		ほうれん草	2.8 g
16 木	ささみフライミックスソース	[小麦]	鶏肉	薄力粉 ハン粉 油 オリーブ油 砂糖	たまねぎ トマト	707 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	29.7 g
	キャベツと人参の塩麹コルスロー		木綿豆腐 わかめ みそ	塩麹 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	21.1 g
	豆腐とわかめの味噌汁			米		2.4 g
17 金	ホットドッグ&チキンナゲット	[小麦]	ウインナー ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	油 砂糖 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんにく 青ピーマン トマト	976 kcal
	トマトとツチのメグティ		ツチブレード	メグティ オリーブ油 砂糖	トマト にんにく たまねぎ とうがらし	35.0 g
	フライドポテト		フライドポテト 油			39.6 g
	ブドウジュース		トックパン	米粉 薄力粉	ぶどうジュース	2.9 g
21 火	野菜たっぷり肉うどん	[小麦]	豚肉		はくさい たまねぎ にんじん ふなしめし	706 kcal
	右鶏のからあげ		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	ごまつな ねぎ しょうが	20.1 g
	きゅうりとツチのサラダ		ツチブレード	ごま油 砂糖	しょうが レモン	30.1 g
	ソフト麺			ソフト麺	きゅうり	2.8 g
22 水	右鶏と国産大豆のハンパル煮込み	[小麦]	鶏肉 大豆	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	703 kcal
	ほうれん草とツチのペンネ		ツチブレード	マカロニ オリーブ油	にんじん ほうれん草	26.8 g
	キャベツとりんごのマリネ		わかめ みそ	砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン	25.7 g
	じゃがいもとわかめのお味噌汁		じゃがいも			2.8 g
23 木	白身魚の味噌マヨ焼き	[小麦]	かれい みそ	砂糖	しょうが キャベツ	702 kcal
	肉じゃが		豚肉	ごんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	25.4 g
	春雨の甘酢サラダ		ハム	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん 赤ピーマン	22.9 g
	キャベツと油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		キャベツ	2.9 g
24 金	チキンカツトマトソース	[小麦]	鶏肉 ベーコン	薄力粉 ハン粉 油 砂糖	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト	713 kcal
	じゃがいもの五目カレー炒め		鶏肉 大豆 いんげん	じゃがいも ごんにやく ちくわ 砂糖 油	レモン	30.0 g
	人参のオレンジマリネ		ハム	オリーブ油 砂糖	にんじん ごぼう	24.5 g
	コーンスープ			米粉入りロール いちごジャム	にんじん みかん オレンジジュース レモン	2.9 g
27 月	照り焼きチキン	[小麦]	鶏肉	油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン にんにく キャベツ	705 kcal
	大根と厚揚げの煮物		厚揚げ ごんぷ	砂糖	だいごん にんじん ごまつな	28.4 g
	かぼちゃとさつまいものサラダ		みそ	さつまいも 砂糖	かぼちゃ	29.2 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.8 g
28 火	豚肉と玉ねぎの豚丼風炒め	[小麦]	豚肉	砂糖	たまねぎ あさつき	706 kcal
	さつまいもとブロッコリーのサラダ		厚揚げ みそ	さつまいも 砂糖	ブロッコリー レモン	26.5 g
	もやしときゅうりのナムル			ごま油 ごま 砂糖	もやし きゅうり	29.5 g
	厚揚げと大根のお味噌汁			米	だいごん	2.7 g
29 水	チキンとほうれん草のクラタン	[小麦]	鶏肉 豆乳	油 米粉	ほうれん草 たまねぎ ふなしめし	706 kcal
	コーンコロッケ (特製ソース)		牛肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 ハン粉	たまねぎ コーン	32.0 g
	かぼちゃのペンネ		豆乳	マカロニ オリーブ油 ごま	たまねぎ かぼちゃ	29.9 g
	ミネストローネ		ベーコン 大豆	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	2.9 g
30 木	味噌ヒレカツ	[小麦]	豚肉 みそ	さつまいも		751 kcal
	ごろごろ野菜のメグティサラダ		ハム	薄力粉 ハン粉 油 砂糖	にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン レモ	28.7 g
	れんこんとちくわのきんぴら			メグティ じゃがいも 砂糖	れんこん とうがらし	24.2 g
	真たくさんの味噌汁		油揚げ みそ	ちくわ 油 ごま油 ごま 砂糖	ふなしめし にんじん たまねぎ キャベツ	2.9 g
31 金	ハッシュドビーフ	[小麦]	牛肉	油 薄力粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム トマト	730 kcal
	蒸し野菜のサラダ		豆乳	じゃがいも さつまいも 和風ドレッシング	ブロッコリー かぼちゃ	17.7 g
	豆乳ココアケーキ			薄力粉 砂糖 油		33.8 g
	コーンライス			米 オリーブ油	コーン	2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

瀬戸SOLAN

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび