



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
塩麴つくね 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
スポーツの日 🏆🏆🏆	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麴コールスロー 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
スポフェス代休日	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



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)		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
	ウィンナーと野菜のクリル		ウィンナー	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ごだれ		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	なかいも 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 えだまめ 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		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
	小松菜と人参のツナマヨ		ツナフレーク		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		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	だいこん	28.3 g
	きゅうりともやしのだムル			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		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
	ほうれん草とツナの和風ペンネ		ツナフレーク	マカロニ オリーブ油	にんじん ほうれん草	24.1 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん レモン	24.8 g
	小松菜とえのきのお味噌汁		みそ		ごまつな えのき	2.9 g
8 水	焼きそば		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		豚肉	砂糖	トマト きゅうり たまねぎ レモン	17.4 g
	豚汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも ごんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.8 g
9 木	ゆかりおにぎり			米		
	白身魚と彩り野菜の甘酢あん		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
	マカロニツナサラダ		ツナフレーク	マカロニ 砂糖	しょうが にんにく ねぎ えだまめ	25.4 g
10 金	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
	ごはん			米	ねぎ	
	お子様チキンカレー		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
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		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
14 火	マンゴーゼリー		アガー	砂糖	マンゴー レモン	25.2 g
	ごはん			米		2.2 g
	鶏肉と野菜のケイチャン焼き		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	だいこん にんじん ごまつな	34.5 g
15 水	人参とツナのサラダ		ツナフレーク	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
	ごはん			米		
	ポークソーサー・オニオンソース		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
16 木	8品目の野菜サラダ		ハム	砂糖	にんにく キャベツ	
	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	25.9 g
	厚揚げとえのきのお味噌汁		厚揚げ みそ		ほうれん草	28.6 g
	ごはん			米	えのき	2.8 g
17 金	ささみフライ・ミックスソース		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・ゴルメ・ソー		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
	豆腐とわかめのお味噌汁			米		2.4 g
21 火	ホットドッグ&チキンナゲット		ウィンナー 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
	トマトとツナのスパゲティ		ツナフレーク	スパゲティ 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	たまねぎ	39.6 g
	ブドウジュース			米粉 薄力粉	ぶどうジュース	2.9 g
22 水	トックパン					
	野菜たっぷり肉うどん		豚肉		はくさい たまねぎ にんじん ふなしめじ	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
	きゅうりとツナのサラダ		ツナフレーク	ごま油 砂糖	しょうが レモン	30.1 g
23 木	ソフト麺			ソフト麺	きゅうり	2.8 g
	右鶏と国産大豆のハンパル煮込み		鶏肉 大豆	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ブロッコリー	703 kcal
	ほうれん草とツナのペンネ		ツナフレーク	マカロニ オリーブ油	にんじん ほうれん草	26.8 g
	キャベツと人参のマリネ			砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン	25.7 g
27 月	じゃがいもとわかめのお味噌汁		わかめ みそ	じゃがいも	キャベツ りんご レモン	2.8 g
	ごはん			米		
	白身魚の味噌マヨ焼き		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
28 火	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
	ごはん			米		
	チキンカツトマトソース		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
29 水	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	
	人参のオレシマリンネ			オリーブ油 砂糖	にんじん ごぼう	30.0 g
	コーンスープ				にんじん みかん オレンジジュース レモン	24.5 g
	米粉入りパン(いちごジャム)			米粉入りロール いちごジャム	コーン	2.9 g
30 木	照り焼きチキン		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	だいこん 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			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
31 金	豚肉と玉ねぎの豚汁風炒め		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			さつまいも 砂糖	ブロッコリー レモン	25.5 g
	もやしときゅうりのナムル		厚揚げ みそ	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				だいこん	2.7 g
32 土	ごはん			米		
	チキンとほうれん草のグラタン		鶏肉 豆乳	油 米粉	ほうれん草 たまねぎ ふなしめじ	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
33 日	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
	さつまいもハン			さつまいも		
	味噌ヒレカツ		豚肉 みそ	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	751 kcal
	ごろごろ野菜のスパゲティサラダ		ハム	スパゲティ じゃがいも 砂糖	れんこん とうがらし	28.7 g
34 月	れんこんとちくわのきんぴら			ちくわ 油 ごま油 ごま 砂糖	たまねぎ	24.2 g
	真だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	じゃがいも	ふなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.9 g
	ごはん			米		
	ハッシュドビーフ		牛肉	油 薄力粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム トマト	730 kcal
35 火	蒸し野菜のサラダ			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		豆乳	薄力粉 砂糖		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。

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび

瀬戸SOLAN学園