



給食だより



月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			白身魚のカレーフリット特製ソース 牛すじと大根の煮物 ポテトサラダ ご飯(ゆかりふりかけ)	ささみフライデミソース なすとズッキーニのそぼろきんぴら かぼちゃのサラダ ご飯(ゆかりふりかけ)	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
鶏ひき肉と豆腐の和風ハンバーグ 塩肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け風サラダ 具だくさんのお味噌汁 ご飯	ルーローハン 大根と厚揚げの生姜煮 白菜とちくわのナムル わかめと玉ねぎの中華スープ ご飯	チキンとなすのトマト煮込み ほうれん草とツナのスパゲティ キャベツとハムのベベロンチーノ かぼちゃのスープ 米粉パン(ブルーベリージャム付)	アジのハーブフライ(特製ソース) じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め 糸寒天と海藻のサラダ ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷり肉うどん から揚げ 大学芋 ソフト麺	
12日	13日	14日	15日	16日	17日
	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ イカとたらこのスパゲティ 人参とピーマンのしらす炒め じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯	白身魚の野菜あん 麻婆豆腐 かぼちゃもちのたれ焼き 鶏だんごと白菜の春雨スープ ご飯	豚肉と厚揚げのオイスター炒め れんこんとツナの胡麻サラダ のり塩ポテトビーンズ えのきとわかめのお味噌汁 ご飯	チキンカツバーガー フライドポテト&コールスローサラダ ココアケーキ 豆乳クラムチャウダー パンズ	ビビンバ風焼肉丼 ご飯
19日	20日	21日	22日	23日	24日
	柔らかかつ(特製ソース) ツナとコーンのマカロニサラダ ひじきと高野豆腐の煮物 さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯	鶏肉の味噌マヨ焼き 肉じゃがコロッケ キャベツと人参の塩麹コールスロー 黄金汁 ご飯	肉だんごの甘酢あん イカとブロッコリーの塩炒め ほうれん草ともやしのナムル 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯	野菜たっぷりキーマカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ りんごジュース ご飯(カレー用)	
26日	27日	28日	29日	30日	31日
海老と白身魚のチリソース 春雨チャプチェ れんこんとちくわのきんぴら 豆腐とほうれん草のお味噌汁 ご飯	鶏ささみのゆかり揚げ 豚バラ大根 厚揚げの肉味噌焼き 具だくさんのお味噌汁 ご飯	煮込みハンバーグマッシュポテト添え キャベツとリンゴのサラダ チリコンカン 根菜の豆乳味噌スープ ご飯	青森サーモンのちゃんちゃん焼き風 けんちん煮 春雨マヨサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯	クリスマスチキン レモン添え スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのベーコン炒め 野菜のスープ さつまいもパン	

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	白身魚のカレーフリット	11	白身魚	てんぷら粉 油		704 kcal
	生すじと大根の煮物		牛すじ こんぶ	砂糖	だいこん にんじん ごまつな	22.1 g
	ポテトサラダ		ローズハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん レモン	28.5 g
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	ゆかり	2.4 g
2 金	ささみフライデミソース	11	鶏肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 オリブ油 砂糖	たまねぎ トマト	709 kcal
	なすとズッキーニのそぼろきんぴら	11	鶏肉	ごま油 砂糖	ズッキーニ なす	27.3 g
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	かぼちゃ	26.0 g
	ご飯(ゆかりふりかけ)			米	ゆかり	2.1 g
5 月	鶏ひき肉と豆腐の和風ハンバーグ	11	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん にんにく あさつき だいこん	708 kcal
	塩肉じゃが	11	豚肉	こんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	31.6 g
	キャベツときゅうりの漬漬け風サラダ		塩こんぶ		キャベツ にんじん きゅうり	23.1 g
	昆だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	じゃがいも	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ	2.9 g
6 火	ルーローハン	11	豚肉 こんぶ	ごま油 砂糖	たけのこ チンゲンサイ しょうが	717 kcal
	大根と厚揚げの牛蒡煮	11	厚揚げ		にんにく とうがらし	32.0 g
	白菜とちくわのナムル	11		ちくわ ごま油 白ごま	だいこん しょうが にんじん ごまつな	32.0 g
	わかめと玉ねぎの中華スープ		わかめ		たまねぎ	2.9 g
7 水	チキンとなすのトマト煮込み		鶏肉	油 鶏肉焼き脂 砂糖	なす にんじん ブロッコリー たまねぎ	706 kcal
	ほうれん草とツナのスパゲティ	11	ツナフレーク	スパゲティ オリブ油	青ピーマン セロリ にんにく トマト	27.9 g
	キャベツとハムのペペロンチーノ		ローズハム		にんじん ほうれんそう	29.2 g
	かぼちゃのスープ		豆乳		キャベツ にんにく	2.8 g
8 木	米粉パン(ブルーベリージャム付)	11		米粉 薄力粉 油 ブルーベリージャム		709 kcal
	アジのハーブフライ(特製ソース)	11	あじ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		29.2 g
	じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め		鶏肉 だいず	じゃがいも こんにやく ちくわ 砂糖 油	にんじん ごぼう いんげん	23.7 g
	糸寒天と海藻のサラダ		海藻ミックス 糸寒天	青しそドレッシング	にんじん キャベツ コーン きゅうり	2.9 g
9 金	ほうれん草と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		ほうれんそう	714 kcal
	野菜たっぷり肉うどん		豚肉		はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	22.8 g
	から揚げ		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	しょうが	30.2 g
	大学芋	11		さつまいも 砂糖 黒ごま 油		2.7 g
13 火	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ	11	鶏肉	さつまいも 薄力粉 片栗粉 砂糖 油 水あめ		710 kcal
	イカとたらこのスパゲティ	11	いか たらこ	スパゲティ オリブ油	しそ	23.7 g
	人参とピーマンのしらす炒め	11	しらす	砂糖 白ごま ごま油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	21.3 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
14 水	白身魚の野菜あん		かれい	片栗粉 油	ごぼう にんじん たけのこ いんげん しいたけ	705 kcal
	麻婆豆腐	11	豆腐 豚肉 みそ	油 ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ えだまめ	32.0 g
	かぼちゃもちのたれ焼き			片栗粉 砂糖	かぼちゃ	21.5 g
	鶏だんごと白菜の春雨スープ	11	鶏肉 豆腐	はるさめ ごま油 片栗粉	はくさい しょうが	2.7 g
15 木	豚肉と厚揚げのオyster炒め		豚肉 厚揚げ	油 片栗粉 砂糖	たまねぎ ごまつな しょうが	709 kcal
	れんこんとツナの胡麻サラダ	11	ツナフレーク	ごまドレッシング	にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン	23.6 g
	のり塩ポテトビーンズ	11	ちりめんじゃこ だいず 青のり	じゃがいも 薄力粉	れんこん キャベツ ごまつな にんじん コーン	33.1 g
	えのきとわかめのお味噌汁		わかめ みそ	米	えのきたけ	2.7 g
16 金	チキンカツバーガー		鶏肉 豆乳	砂糖 片栗粉 米粉 油 マヨネーズ(卵なし)	にんにく レモン レタス	721 kcal
	フライドポテト&コールスローサラダ			フライドポテト 油 イタリアンドレッシング	キャベツ にんじん コーン	32.8 g
	ココアケーキ	11	豆乳 豆腐 ココア	薄力粉 砂糖 油		30.8 g
	豆乳クラムチャウダー	11	あさり ベーコン 豆乳	じゃがいも 油 片栗粉	たまねぎ キャベツ	2.9 g
17 土	パンズ	11		薄力粉 強力粉 コーンスターチ		
	ビビンバ風焼肉丼	11	牛肉 豚肉	白ごま 砂糖 油	だいこん にんじん もやし ほうれんそう	703 kcal
	ご飯			米	コーン 赤ピーマン 黄ピーマン	26.3 g
						35.9 g
20 火	煮かかとんかつ(特製ソース)	11	豚肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉		1.9 g
	ツナとコーンのマカロニサラダ	11	ツナフレーク	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	コーン にんじん レモン きゅうり	729 kcal
	ひじきと高野豆腐の煮物	11	ひじき 高野豆腐	砂糖 ごま油	にんじん	31.3 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	26.5 g
21 水	鶏肉の味噌マヨ焼き		鶏肉 みそ	マヨネーズ(卵なし) 砂糖	しょうが キャベツ ブロッコリー	2.6 g
	肉じゃがコロッケ	11	牛肉 豚肉 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ にんじん	723 kcal
	キャベツと人参の塩麹コルスロー			薄力粉 パン粉	キャベツ にんじん たまねぎ	27.3 g
	黄金汁		だいず 油揚げ	塩麹 砂糖 オリブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	22.3 g
22 木	肉だんごの甘酢あん		豚肉 豆腐	ちくわ さといも こんにやく 油	だいこん にんじん ごぼう しいたけ	2.9 g
	イカとブロッコリーの塩炒め		いか	片栗粉 油 砂糖	たまねぎ しいたけ しょうが かぼちゃ	704 kcal
	ほうれん草ともしのナムル	11		ごま油 白ごま 砂糖	なす にんじん 赤ピーマン	31.3 g
	大根と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ	米	ブロッコリー きくらげ にんにく	27.8 g
23 金	野菜たっぷりキマカレー		豚肉 牛肉 だいず 豆乳		もやし ほうれんそう	2.7 g
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ローズハム	油 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	742 kcal
	りんごジュース			じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	なす にんにく しょうが	20.5 g
	ご飯			米	きゅうり にんじん 赤たまねぎ コーン レモン	19.3 g
26 月	海藻と白身魚のチリソース	11	えび かれい	片栗粉 油 砂糖	りんごジュース	2.8 g
	春雨チャブチ	11	豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	たまねぎ ねぎ しょうが ブロッコリー	704 kcal
	れんこんとちくわのきんぴら	11	豆腐 みそ	ちくわ 油 ごま油 白ごま 砂糖	しいたけ たけのこ にんじん	22.4 g
	豆腐とほうれん草のお味噌汁			米	青ピーマン 赤ピーマン しょうが	22.8 g
27 火	鶏ささみのゆかり揚げ	11	鶏肉	てんぷら粉 油	れんこん とうがらし	2.8 g
	豚バラ大根	11	豚肉 こんぶ		ほうれんそう	
	厚揚げの肉味噌焼き	11	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 白ごま		709 kcal
	昆だくさんのお味噌汁		油揚げ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ごまつな	29.3 g
28 水	煮込みハンバーグマッシュポテト添え		豚肉 牛肉 豆腐 豆乳	油 砂糖 じゃがいも	しょうが	26.5 g
	キャベツとリンゴのサラダ			オリブ油 砂糖	ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	2.8 g
	チリコンカン		キドニービーンズ だいず 牛肉 豚肉 ベーコン	オリブ油	たまねぎ にんじん しょうが	706 kcal
	根菜の豆乳味噌スープ		みそ 豆乳	さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり りんご レモン	29.4 g
29 木	青森サーモンのちゃんちゃん焼き風		青森サーモン みそ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	713 kcal
	さといも煮	11	鶏肉 豆腐	さといも 油 ごま油 砂糖	黄ピーマン 赤ピーマン	29.3 g
	春雨マヨサラダ		ローズハム	はるさめ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	にんじん ごぼう だいこん いんげん	21.5 g
	豆腐とわかめのお味噌汁		豆腐 わかめ みそ		にんじん きゅうり レモン	2.9 g
30 金	クリスピーチキン レモン添え	11	鶏肉 大豆粉	油 薄力粉		705 kcal
	スパゲティナポリタン	11	ウインナー ベーコン	スパゲティ オリブ油	レモン	29.9 g
	ほうれん草とコーンのベーコン炒め		ベーコン	オリブ油	たまねぎ にんじん 青ピーマン	31.9 g
	野菜のスープ		鶏肉	じゃがいも オリブ油	ほうれんそう コーン	2.8 g
31 土	さつまいもパン	11		薄力粉 砂糖 油 コーンスターチ さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	