



〈 アレルギー表示 ●卵 (→アレルギー対応) 〉

※マヨネーズ (卵から出来ている) の代わりにマヨドレ (大豆から出来ている) を使用しています。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	水	ハムとほうれん草のオムレツ インゲンのおかか和え 煮豆 ごはん 味噌汁	●卵・牛乳・●ハム(→チキンチップ) かつお節 大豆 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 さやいんげん・玉ねぎ 人参・干しいたけ わかめ	油 砂糖 米(国産)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし
2	木	クリームシチュー 花野菜サラダ ごはん フルーツ(みかん缶)	鶏肉・低脂肪乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース カリフラワー・ブロッコリー みかん(缶詰)	じゃが芋 イタリアンドレッシング 米(国産)	クリームシチューミックス
3	金	醤油ラーメン シューマイ 菜めし	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ 菜めしの素	ラーメン・油・調合ごま油 米(国産)	中華だし・塩・醤油・オイスターソース
4	土	中華丼 もやしの中華和え 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう 緑豆もやし・きゅうり・人参 大根・えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・押麦・油・でん粉 調合ごま油	醤油・塩・中華だし 醤油・本みりん・中華だし だし
6	月	照焼ミートボール オクラのおかか和え 吹き寄せごはん 花巻のすまし汁 フルーツ(真珠)	チキンボール かつお節 鶏肉	オクラ・人参 人参・干しいたけ・さやいんげん わかめ・青ねぎ 真珠(缶詰)	油・砂糖 米(国産)・さつま芋 花巻	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩
7	火	サバの煮付け 白菜のさっぱり和え 高野の煮物 ごはん 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参・レモン果汁 玉ねぎ・むき枝豆 チンゲン菜・人参	砂糖 砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし
8	水	おろしハンバーグ イタリアンサラダ ピーンズチャップ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 大豆 赤みそ・白みそ	大根おろし ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・えのきたけ	油・砂糖・でん粉 イタリアンドレッシング 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ だし
9	木	カレールイス キャベツのサラダ オレンジゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 オレンジゼリーの素	カレールイス 酢・塩
10	金	豚肉のチャプチェ カリフラワーサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン カリフラワー・人参・コーン	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 減塩ごまドレッシング ポテトフライ・油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし
15	水	白身魚のフライ ワインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ごはん スープ	白身魚フライ ワインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン ミックスベジタブル ほうれん草・玉ねぎ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
16	木	秋野菜マーボー丼 もやしの和え物 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ごぼう・チンゲン菜・干しいたけ 緑豆もやし・わかめ キャベツ・人参	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
17	金	チキンソテー和風ソース のり塩ポテト オクラのお浸し ごはん ウカメスープ	鶏肉 凍り豆腐・●卵(→卵なし)	玉ねぎ あおさのり オクラ 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油 米(国産)	塩・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
18	土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ 小松菜・人参	うどん 砂糖 白ごま	中華だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし
20	月	メンチカツ こんぶサラダ 高野豆腐の卵とし ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) 凍り豆腐・●卵(→卵なし)	細切昆布・ブロッコリー・キャベツ・コーン グリーンピース ほうれん草・えのきたけ・青ねぎ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	とんかつソース 醤油 だし・醤油 だし
21	火	豚肉の二色ごま炒め がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん 中華スープ	豚肉 がんもどき	玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ チンゲン菜・緑豆もやし しめじ・わかめ	油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし・醤油 中華だし・醤油・塩
22	水	鶏肉の照焼 春雨サラダ 大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・コーン 大根・人参・しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	砂糖・油 緑豆春雨・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・酢 醤油・料理酒・だし だし
23	木	豚肉の五目炒め アムル ミニポテト ごはん スープ	豚肉	キャベツ・さもやし・しめじ・ピーマン 切干大根・人参・ほうれん草・にんにく チンゲン菜・人参	油・砂糖・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 ミニポテト・油 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 醤油・塩 チキンコンソメ
24	金	サバの蒲焼風 野菜のソテー ひじき豆 ごはん 味噌汁	さば 大豆・油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ひじき 白菜・小松菜	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
25	土	味噌ラーメン もやしと胡瓜の和え物 里芋の煮物	豚肉・赤みそ	チンゲン菜・緑豆もやし・玉ねぎ・人参・青ねぎ・にんにく・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・わかめ・コーン グリーンピース	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・中華だし・塩 だし・醤油 だし・醤油・料理酒
27	月	牛肉コロッケ ワインナーとキャベツのソテー ブロッコリーのごま和え ごはん スープ	ワインナー	キャベツ・人参・黄ピーマン ブロッコリー・人参 えのきたけ・白菜	牛肉コロッケ・油 油 白ごま 米(国産)	チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ
28	火	五目あんかけうどん ほうれん草と白菜の中華和え 赤しそごはん	ちくわ・鶏ひき肉	人参・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・人参	うどん・でん粉 調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・中華だし ゆかり
29	水	チキンカツ うす揚げと小松菜の煮物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁	やわらかチキンカツ 油揚げ	小松菜・人参 人参・きゅうり しめじ・青ねぎ	油 砂糖 スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	とんかつソース 醤油・本みりん・だし 塩 だし
30	木	豚丼 キャベツのサラダ 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 チンゲン菜・緑豆もやし	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油	だし だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩 だし
31	金	ハンバーグシチュー ツナサラダ イエローロールパン りんごかん	鶏肉・低脂肪乳 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース カリフラワー・コーン・赤ピーマン・レモン果汁 寒天・おろしりんご	油 砂糖・オリーブ油 イエローロールパン 砂糖	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油

栄養価の平均 エネルギー 349kcal たんぱく質 11.7g 炭水化物 56.1g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.6g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★10月6日(月)のお楽しみメニューはお月見メニューです。

中秋の名月(十五夜)には月見だんごやまんじゅう、里芋、果物、お酒などをお供えし、ススキを飾ります。満月を鑑賞しながら、おいしい農作物に感謝しましょう。

★今年の十五夜は10月6日(月)です。