



10月献立表



日	曜	主菜	おかず	アレルゲン	栄養価		
					エネルギー kcal	蛋白質 g	塩分 g
4	月	ごはん	ロースとんかつ たきあわせ かいせんシューマイ ちくさひらやき フルーツ	(小麦・大豆・卵) (小麦・大豆) (小麦・大豆・卵・エビ・カニ) (小麦・大豆・卵・カニ) —	395	10.1	1.5
5	火	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	ぶたすきにふう あげぎょうざ エビとほくさいのサラダ たけのこのみそいため フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆) (大豆・エビ) (小麦・大豆) —	376	9.5	1.4
6	水	ごましおごはん	やさいコロッケ あいがもサラダ ミートオムレツ ちくわに フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆・卵・乳成分) (小麦・大豆・エビ) —	352	8.8	1.5
7	木	ごはん	きのこいりおやこに えだまてん ポテトサラダ あらびきフランク フルーツ	(小麦・大豆・卵) (小麦・大豆・卵) (大豆・卵) (大豆) —	371	8.9	1.4
11	月	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	てりやきハンバーグ かぼちゃコロッケ ぼうてん こぼしらのレモンマリネ フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆・卵) — —	380	9.6	1.6
12	火	ごましおごはん	カレイのやさいあまずあんかけ じゃがいもとにんにくのいためもの にくシューマイ ごぼうサラダ フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆・卵・エビ・カニ) (小麦・大豆) —	377	9.1	1.5
13	水	ごはん	なすのにくつめてん ちんげんさいとザーサイのいためもの ゆずかおるコールスロー あまからにくだんご フルーツ	(小麦・大豆・卵) — (小麦・大豆・卵・エビ) (小麦・大豆・乳成分) —	382	9.4	1.5
14	木	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	ハンバーグおろしソース やさいはるまき タラモサラダ あつやきたまご フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆・卵) —	375	9.6	1.6
18	月	ごましおごはん	チキンステーキ いなかに さつまいものサラダ わらびのおひたし フルーツ	(小麦・大豆・乳成分・エビ) (小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆) —	368	9.9	1.4
19	火	ごはん	ホイコーロー とうふとひきにくのつつみあげ あおなソテー タマゴサラダ フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆・卵・乳成分) (小麦・大豆・卵・乳成分) —	387	9.5	1.6
20	水	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	にくじゃが はくさいのいために あつやきたまご さんしよくまめ フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) — —	366	8.6	1.4
21	木	ごましおごはん	ユーリンチー たきあわせ だいこんのごまずサラダ いりたまご フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆・玉子・カニ) (小麦・大豆・卵) —	379	10.1	1.6
25	月	ごはん	チキンなんぼん かいばしらのサラダ にももの こまつなのソテー フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) (小麦・大豆) (小麦・大豆) —	391	10.2	1.6
26	火	かつおふりかけごはん (小麦・大豆)	からあげ あげだしどうふ いりたまご うぐいすまめ フルーツ	(小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆・卵) — —	375	9.9	1.5
27	水	ごましおごはん	こんさいつくねバーグ ぶたにくとだいのこにのもの ちんげんさいとザーサイのいためもの かいせんシューマイ フルーツ	(小麦・大豆・乳成分) (小麦・大豆) — (小麦・大豆・卵・エビ・カニ) —	358	9.2	1.4
28	木	ごはん	エビカツ きりぼしだいこんに こまつなのごまみそいため まつたけふうはんべん フルーツ	(小麦・大豆・卵・エビ) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆) —	378	9.7	1.6

*アレルゲンは特定原材料7品目に大豆を加えた8品目を表示しています
(小麦・乳成分・卵・えび・かに・そば・落花生・大豆)