



# **給食 献立表**

10月1日(水) 837kcal		10月2日(木) 881kcal		10月3日(金) 850kcal	
ごはん 白身魚の幽庵焼き 小松菜の錦糸和え かぼちゃコロッケ 大豆の炒り煮 みそ汁(里芋・油揚げ)		ごはん 厚揚げのみそ炒め チーズささみカツ チンゲン菜のなめたけ和え れんこんの中華ソテー たけのこのスープ		ごはん 鶏のくわ焼き 厚焼き卵 もやしのバターコン炒め キャベツのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	
10月6日(月) 857kcal		10月7日(火) 857kcal		10月8日(水) 837kcal	
ごはん 豚肉の甘酢あん えびしゅうまい もやしの和え物 ごぼうの土佐煮 トウモロコシのスープ		ごはん そばろ丼の具  冷菜:菜種和え  デザート:プリン		ごはん ハンバーグ スマイルポテト ほうれん草のツナ和え キャベツとウインナーのソテー コンソメスープ	
10月9日(木) 830kcal		10月10日(金)			
ごはん 赤魚の煮付け ちくわの天ぷら 白菜の和えもの きのこのソテー そば米汁					
10月13日(月)		10月14日(火) 834kcal		10月15日(水) 883kcal	
		ごはん ひき肉とごぼうの柳川風 大豆煮 牛肉コロッケ ほうれん草の土佐和え キャベツのスープ		ごはん 豚バラ大根 カニのふわふわ豆腐 野菜ビーフン 青菜のごま和え すまし汁(麩・しめじ)	
10月16日(木) 861kcal		10月17日(金) 886kcal			
ごはん 鶏肉の葱塩焼き マカロニサラダ ほうれん草の卵とじ れんこんソテー 和風野菜スープ		ごはん 豚肉の甘辛炒め チンゲン菜のゆかり和え 切干大根煮 ホタテ風味フライ みそ汁(しいたけ・じゃが芋)			
10月20日(月) 829kcal		10月21日(火) 902kcal		10月22日(水) 892kcal	
ごはん 鶏の生姜焼き ベーコンポテトバーグ 青菜のツナソテー こんぶ豆 きのこのスープ		ごはん 豚の塩だれ焼き ミニ野菜コロッケ こんにゃくのごま炒め 豆苗の和え物 すまし汁(とろろ昆布・えのき)		ごはん ほうれん草カレー(ごはん)  冷菜:春雨サラダ  デザート:ぶどうゼリー	
10月23日(木) 901kcal		10月24日(金) 855kcal			
ごはん あじの漬け焼き いそべ粉ふき芋 キャベツメンチカツ ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁(豆腐・赤板)		ごはん ミートボールのコンソメ煮 キャベツとコーンのソテー フライドポテト 菜の花の和えもの オニオンスープ			
10月27日(月) 833kcal		10月28日(火) 861kcal		10月29日(水) 914kcal	
ごはん おろしポン酢ハンバーグ なすの揚げびたし チンゲン菜の錦糸和え エリンギのソテー もやしのコンソメスープ		ごはん アジフライ ナポリタン 小松菜とコーンの和え物 じゃがいもの甘辛揚げ みそ汁(キャベツ・油揚げ)		ごはん 豚肉とこんにゃくの炒り煮 ふろふき大根 カニクリームコロッケ ピーマンのツナ炒め わかめスープ	
10月30日(木) 851kcal		10月31日(木) 892kcal			
ごはん 豆腐のきのこあんかけ 揚げしゅうまい ブロッコリーとひじきのサラダ 人参きんぴら かき玉汁		ごはん チキンソテー メンチカツ かぼちゃサラダ 小松菜のピーナッツ和え マカロニスープ			

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。