

10月の献立

	献立名 (材料名)	アレルギー代替食・栄養価 ※玉:たまごアレルギー・乳:牛乳・乳製品アレルギー	使用調味料等
10/2 (水)	鮭わかめご飯(鮭わかめの素) 中華和え(キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま) コーンコロッセ	鉄分強化チーズ → プチゼリー	乳 醤油 ○ 和風だし マヨネーズ 中華だし ケチャップ コンソメ ソース ごま油 ○
ごはん 給食	鉄分強化チーズ けんちん汁(厚揚げ、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、大根)	エネルギー: 409kcal / たんぱく質: 9.3g / 脂質: 13.3g	
10/3 (木)	たまごサラダパン(たまごサラダ、きゅうり、ロールパン) りんごパン パナナ クリームシチュー(鶏肉、ミックスベジタブル、 玉ねぎ、じゃが芋、シチュールー、牛乳)	たまごサラダパン → ポテトサラダパン クリームシチュー → コンソメスープ	玉 乳 醤油 ○ 和風だし マヨネーズ ○ 中華だし ケチャップ コンソメ ○ ソース ごま油
パン 給食	エネルギー: 410kcal / たんぱく質: 11.8g / 脂質: 12.3g		
10/4 (金)	白身魚フライ グリンリーフ プチゼリー ガーリックスパゲティ(スパゲティ、ガーリック) 煮付(南瓜、かまぼこ) ごま和え(ほうれん草、人参、黒ごま) ポテトサラダ(じゃが芋、人参)	ポテトサラダ → アレルギー用ポテトサラダ	玉 醤油 ○ 和風だし マヨネーズ 中華だし ケチャップ コンソメ ソース ごま油 ○
ごはん 給食	エネルギー: 417kcal / たんぱく質: 9.6g / 脂質: 11.1g		
10/7 (月)	さんまのおかか煮 グリンリーフ 煮付け(こんにゃく、さつまあげ) 五目煮(切干大根、ひじき、人参、葉大根、油揚げ) サラダスパゲティ(スパゲティ、玉ねぎ、人参、ハム) 野菜コロッセ りんご	サラダスパゲティ → アレルギー用サラダ	玉 醤油 ○ 和風だし ○ マヨネーズ ○ 中華だし ケチャップ コンソメ ソース ごま油
ごはん 給食	エネルギー: 465kcal / たんぱく質: 12.7g / 脂質: 15.8g		
10/8 (火)	秋野菜天井(舞茸、さつま芋、玉ねぎ、いんげん、てんぷら粉) 天ぷら(えび、刻みのり) プチゼリー 玉吸(たまご、わかめ)	玉吸 → たまご抜き	玉 醤油 ○ 和風だし ○ マヨネーズ 中華だし ケチャップ コンソメ ソース ごま油
ごはん 給食	エネルギー: 455kcal / たんぱく質: 10.3g / 脂質: 9.7g		
10/9 (水)	すき焼きフライ 鉄分強化チーズ グリーンリーフ ソテー(いんげん、コーン、玉ねぎ、ベーコン) ポークビーンズ(豚肉、大豆、玉ねぎ) 白桃缶 甘煮(さつま芋、黒ごま)	チーズ → 焼売	乳 醤油 ○ 和風だし マヨネーズ 中華だし ケチャップ コンソメ ○ ソース ごま油
ごはん 給食	エネルギー: 436kcal / たんぱく質: 10.4g / 脂質: 13.6g		
10/10 (木)	ハヤシライス(牛肉、玉ねぎ、ミックスベジタブル、 ハヤシルウ、トマト缶、ガーリック) パナナ		醤油 マヨネーズ 中華だし ケチャップ コンソメ ソース ごま油
ごはん 給食	エネルギー: 473kcal / たんぱく質: 9.5g / 脂質: 10.9g		

10月の献立

		献立名 (材料名)	アレルギー代替食・栄養価 ※玉:たまごアレルギー・乳:牛乳・乳製品アレルギー	使用調味料等			
10/16 (水)	ごはん 給食	えびフライ ポテト グリンリーフ マカロニサラダ(マカロニ、きゅうり、コーン、人参) つくね串 りんご おかか和え(おくら、かつお節)	マカロニサラダ → アレルギー用サラダ	玉	醤油	○	和風だし
					マヨネーズ		中華だし
					ケチャップ	○	コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 433kcal / たんぱく質: 9.7g / 脂質: 13.1g							
10/17 (木)	ごはん 給食	豚丼(豚肉、豚バラ、糸こんにゃく、玉ねぎ、青ネギ) 春巻き みかん			醤油	○	和風だし
					マヨネーズ		中華だし
					ケチャップ		コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 528kcal / たんぱく質: 11.5g / 脂質: 18.4g							
10/21 (月)	ごはん 給食	チキンカレー(鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 トマト缶、カレールウ・ホワイトルウ、ガーリック) いちごヨーグルト	いちごヨーグルト → いちごゼリー	乳	醤油		和風だし
					マヨネーズ		中華だし
					ケチャップ		コンソメ
					ソース	○	ごま油
エネルギー: 469kcal / たんぱく質: 12.4g / 脂質: 10.4g							
10/23 (水)	ごはん 給食	白身魚甘酢ソース(白身フリッター、ピーマン、人参、 たけのこ、しいたけ、玉ねぎ) 煮付(高野豆腐、なると) 和風サラダ(わかめ、枝豆、ツナ、コーン) オレンジ			醤油	○	和風だし
					マヨネーズ		中華だし
					ケチャップ		コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 339kcal / たんぱく質: 7.4g / 脂質: 9.1g							
10/24 (木)	ごはん 給食	のり弁(鯉節、味付けのり)あじフライ 磯辺揚げ(竹輪、てんぷら粉、青のり) プチゼリー 田舎汁(豚肉、厚揚げ、こんにゃく、里芋、大根 人参、玉ねぎ、青ネギ)			醤油	○	和風だし
					マヨネーズ		中華だし
					ケチャップ		コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 455kcal / たんぱく質: 13.4g / 脂質: 10.8g							
10/25 (金)	ごはん 給食	鶏団子の筑前煮(チキンボール、厚揚げ、こんにゃく、 ごぼう、たけのこ、人参、グリーンピース) カレーコロケ みかん缶 胡麻和え(いんげん、黒ゴマ)			醤油	○	和風だし
					マヨネーズ		中華だし
					ケチャップ		コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 413kcal / たんぱく質: 10g / 脂質: 12.9g							
10/28 (月)	ごはん 給食	キャベツメンチカツ 鉄分強化チーズ グリンリーフ ポテトサラダ(じゃが芋、人参) きんぴら(ごぼう、人参、こんにゃく) 煮付け(がんも、きくらげ天) オレンジ	鉄分強化チーズ → ウインナー ポテトサラダ → アレルギー用サラダ	乳 玉	醤油	○	和風だし
					マヨネーズ	○	中華だし
					ケチャップ		コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 414kcal / たんぱく質: 10.1g / 脂質: 13.1g							
10/29 (火)	パン 給食	ミニドッグ(ポークウインナー、キャベツ、ロールパン) メロンパン 鉄分強化チーズ カレースープ(豚肉、玉ねぎ、大豆、ミックスベジタブル、 トマト水煮、カレールウ)	メロンパン → 黒糖蒸しパン	玉・乳	醤油		和風だし
					マヨネーズ		中華だし
					ケチャップ	○	コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 407kcal / たんぱく質: 13g / 脂質: 20.7g							
10/30 (水)	ごはん 給食	かぼちゃ型ハンバーグ(ハンバーグ、ブロッコリー、プチトマト) パンプキンサラダ(かぼちゃ、ポテトサラダ、枝豆 マヨネーズ、グリーンリーフ) たまごロール コンソメ煮(玉ねぎ、コーン、野菜ミックス) りんご缶	パンプキンサラダ → アレルギー用マヨネーズ たまごロール → 鶏団子	玉 玉	醤油		和風だし
					マヨネーズ	○	中華だし
					ケチャップ		コンソメ
					ソース		ごま油
エネルギー: 461kcal / たんぱく質: 11.7g / 脂質: 16g							