

# 10月2日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 肉団子のチリソース 車麩の煮物 切干大根のナムル じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚フライ ごまびたし カラフルビーンズ 塩もみ じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 肉団子のチリソース 切干大根のナムル 車麩の煮物 塩もみ じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚フライ ごまびたし カラフルビーンズ 塩もみ じゃが芋のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
肉団子 人参 玉ねぎ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 上白糖 醤油 トマトケチャップ ウスターソース トウバンジャン がらスープの素 水 でん粉	白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 もやし 人参 醤油 ごま(白・いり)  大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ロースカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子	肉団子 人参 玉ねぎ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 上白糖 醤油 トマトケチャップ ウスターソース トウバンジャン がらスープの素 水 でん粉	白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 もやし 人参 醤油 ごま(白・いり)  大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ロースカシューナッツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子
車麩 ちくわ 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水	キャベツ 塩	切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油	キャベツ 塩
切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油	油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	車麩 ちくわ 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水	油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水
油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	キャベツ 塩	油揚げ 長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

# 10月3日 使用食材

## A献立名

小松菜と豚肉のあんかけ丼☆Fe  
牛乳  
ひじきと枝豆のサラダ  
チーズ  
もずくの中華スープ

## 食品名

牛乳  
  
精白米  
強化押し麦  
強化米  
豚もも肉(薄切り)  
生姜  
醤油  
酒  
生揚げ  
小松菜  
白菜  
人参  
たけのこ(水煮缶)  
干椎茸  
きくらげ  
サラダ油(米ぬか油)  
上白糖  
醤油  
塩  
こしょう  
ごま油  
がらスープの素  
でん粉  
水

ひじき  
切干大根  
醤油  
みりん  
枝豆(冷凍 むき)  
人参  
酢  
ごま油  
サラダ油(米ぬか油)  
塩  
こしょう

### ●チーズ(ca強化)

もずく・おきなわもず  
えのきたけ  
人参  
長ねぎ  
醤油  
がらスープの素  
ごま油  
塩  
でん粉  
水

## B献立名

小松菜と豚肉のあんかけ丼☆Fe  
牛乳  
ひじきと枝豆のサラダ  
チーズ  
もずくの中華スープ

## 食品名

牛乳  
  
精白米  
強化押し麦  
強化米  
豚もも肉(薄切り)  
生姜  
醤油  
酒  
生揚げ  
小松菜  
白菜  
人参  
たけのこ(水煮缶)  
干椎茸  
きくらげ  
サラダ油(米ぬか油)  
上白糖  
醤油  
塩  
こしょう  
ごま油  
がらスープの素  
でん粉  
水

ひじき  
切干大根  
醤油  
みりん  
枝豆(冷凍 むき)  
人参  
酢  
ごま油  
サラダ油(米ぬか油)  
塩  
こしょう

### ●チーズ(ca強化)

もずく・おきなわもず  
えのきたけ  
人参  
長ねぎ  
醤油  
がらスープの素  
ごま油  
塩  
でん粉  
水

## C献立名

麦ごはん  
牛乳  
小松菜と豚肉のあんかけ☆Fe  
ひじきと枝豆のサラダ  
カレーポテト  
チーズ  
もずくの中華スープ

## 食品名

精白米  
強化米  
強化押し麦  
  
牛乳  
  
豚もも肉(薄切り)  
生姜  
醤油  
酒  
生揚げ  
小松菜  
白菜  
人参  
たけのこ(水煮缶)  
干椎茸  
きくらげ  
サラダ油(米ぬか油)  
上白糖  
醤油  
塩  
こしょう  
ごま油  
がらスープの素  
でん粉  
水

ひじき  
切干大根  
醤油  
みりん  
枝豆(冷凍 むき)  
人参  
酢  
ごま油  
サラダ油(米ぬか油)  
塩  
こしょう

じゃがいも 7訂 追  
塩  
こしょう  
カレー粉

### ●チーズ(ca強化)

もずく・おきなわもず  
えのきたけ  
人参  
長ねぎ  
醤油  
がらスープの素  
ごま油  
塩  
でん粉

## D献立名

麦ごはん  
牛乳  
小松菜と豚肉のあんかけ☆Fe  
ひじきと枝豆のサラダ  
カレーポテト  
チーズ  
もずくの中華スープ

## 食品名

精白米  
強化米  
強化押し麦  
  
牛乳  
  
豚もも肉(薄切り)  
生姜  
醤油  
酒  
生揚げ  
小松菜  
白菜  
人参  
たけのこ(水煮缶)  
干椎茸  
きくらげ  
サラダ油(米ぬか油)  
上白糖  
醤油  
塩  
こしょう  
ごま油  
がらスープの素  
でん粉  
水

ひじき  
切干大根  
醤油  
みりん  
枝豆(冷凍 むき)  
人参  
酢  
ごま油  
サラダ油(米ぬか油)  
塩  
こしょう

じゃがいも 7訂 追  
塩  
こしょう  
カレー粉

### ●チーズ(ca強化)

もずく・おきなわもず  
えのきたけ  
人参  
長ねぎ  
醤油  
がらスープの素  
ごま油  
塩  
でん粉

# 10月4日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばのごま照焼き 大根サラダ 肉じゃが なめこ汁	(米飯) 牛乳 肉うどん かき揚げ アーモンド和え	米飯 牛乳 さばのごま照焼き 大根サラダ 肉じゃが 昆布の佃煮 なめこ汁	米飯 牛乳 かき揚げ しょうゆ アーモンド和え 肉じゃが 昆布の佃煮 なめこ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん 上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	うどん(冷凍) 油揚げ 豚もも肉(薄切り) なると巻き 長ねぎ 人参 たけのこ(水煮缶) しめじ 煮干し粉 醤油 みりん 削り節 だし昆布 水	鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん 上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	かき揚げ 揚げ油(米ぬか油)
大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢	かき揚げ 揚げ油(米ぬか油)	大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢	醤油
豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水	小松菜 キャベツ アーモンド(細切り) アーモンド粉 上白糖 醤油	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水	小松菜 キャベツ アーモンド(細切り) アーモンド粉 上白糖 醤油
なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水	なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水
	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水		きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水
	なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水		なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水

# 10月5日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 照焼ハンバーグ スパゲティソテー 和風サラダ 春雨スープ	米飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め さつま芋と大豆の揚げ煮 即席漬け 春雨スープ	米飯 牛乳 照焼ハンバーグ 和風サラダ スパゲティソテー ピリ辛こんにゃく 春雨スープ	米飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 即席漬け さつま芋と大豆の揚げ煮 ピリ辛こんにゃく 春雨スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ハンバーグ 三温糖 醤油 酒 生姜 でん粉 水	豚もも肉(薄切り) キャベツ しめじ ピーマン 人参 サラダ油(米ぬか油) 醤油 みそ(淡色・辛) 酒	ハンバーグ 三温糖 醤油 酒 生姜 でん粉 水	豚もも肉(薄切り) キャベツ しめじ ピーマン 人参 サラダ油(米ぬか油) 醤油 みそ(淡色・辛) 酒
スパゲティ(カット) ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ パセリ(乾燥) 塩 こしょう トマトケチャップ 粉チーズ サラダ油(米ぬか油)	上白糖 トウバンジャン	ひじき 醤油 削り節 水 大根 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 こしょう	上白糖 トウバンジャン
ひじき 醤油 削り節 水 大根 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 こしょう	さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) 水 ごま(黒・いり) 酢	スパゲティ(カット) ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ パセリ(乾燥) 塩 こしょう トマトケチャップ 粉チーズ サラダ油(米ぬか油)	白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩
緑豆春雨 人参 えのきたけ にら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	緑豆春雨 人参 えのきたけ にら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	こんにゃく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子 緑豆春雨 人参 えのきたけ にら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) 水 ごま(黒・いり) 酢

# 10月6日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
シーフードカレーライス 牛乳 プレーンオムレツ きのこソテー	麻婆丼 牛乳 春巻 わかめサラダ	麦ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 大根漬け きのこソテー みかん缶 シーフードカレー	麦ごはん 牛乳 春巻 大根漬け わかめサラダ みかん缶 麻婆丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳	牛乳	精白米 強化米 強化押し麦	精白米 強化米 強化押し麦
精白米 強化米 強化押し麦 ほたて いか 白ワイン 豚もも肉(薄切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリーンピース(冷凍) バター 塩 にんにく 脱脂粉乳 チャツネ カレールウ 水	精白米 強化押し麦 強化米 豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水	牛乳  プレーンオムレツ  大根 人参 塩 ごま(白・いり)  しめじ えのきたけ ちんげん菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  みかん(缶)	牛乳  春巻 揚げ油(米ぬか油)  大根 人参 塩 ごま(白・いり)  もやし 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油  みかん(缶)
プレーンオムレツ	春巻 揚げ油(米ぬか油)	ほたて いか 白ワイン 豚もも肉(薄切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリーンピース(冷凍) バター 塩 にんにく 脱脂粉乳 チャツネ カレールウ 水	豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水

# 10月10日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
中華丼 牛乳 揚げ餃子 煮浸し ブルーベリーゼリー	米飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き くきわかめのきんぴら ツナサラダ ブルーベリーゼリー 生揚げのみそ汁	麦ごはん 牛乳 揚げ餃子 煮浸し ツナサラダ ブルーベリーゼリー 中華丼の具	米飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き くきわかめのきんぴら ツナサラダ ブルーベリーゼリー 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水  揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 しめじ 人参 三温糖 醤油 酒  ブルーベリーゼリー  じゃがいも 7訂 追 生揚げ えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米  牛乳  鶏もも肉(皮なし) 生姜 みそ(淡色・辛) 酒 上白糖 サラダ油(米ぬか油)  茎わかめ こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 ごま(白・いり)  まぐろ油漬 キャベツ きゅうり 塩 酢 こしょう サラダ油(米ぬか油)  ブルーベリーゼリー  じゃがいも 7訂 追 生揚げ えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 しめじ 人参 三温糖 醤油 酒  まぐろ油漬 キャベツ きゅうり 塩 酢 こしょう サラダ油(米ぬか油)  ブルーベリーゼリー  豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水	精白米 強化米  牛乳  鶏もも肉(皮なし) 生姜 みそ(淡色・辛) 酒 上白糖 サラダ油(米ぬか油)  茎わかめ こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 ごま(白・いり)  まぐろ油漬 キャベツ きゅうり 塩 酢 こしょう サラダ油(米ぬか油)  ブルーベリーゼリー  じゃがいも 7訂 追 生揚げ えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 10月11日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばのみそ煮 じゃが芋と人参のペッパー炒め 小松菜サラダ 鶏ごぼう汁	ゆかりごはん 牛乳 ししゃものフライ 白菜漬け 大根と豚肉の煮物 鶏ごぼう汁	米飯 牛乳 さばのみそ煮 小松菜サラダ じゃが芋と人参のペッパー炒め 桃缶 鶏ごぼう汁	ゆかりごはん 牛乳 ししゃものフライ 白菜漬け 大根と豚肉の煮物 桃缶 鶏ごぼう汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米  牛乳  鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水  じゃがいも 7訂 追 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう(粗挽き)  小松菜 キャベツ ホールコーン(冷) ロースハム サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉  牛乳  ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)  白菜 きゅうり 塩  豚もも肉(薄切り) 大根 こんにゃく 生姜 酒 三温糖 醤油 水  油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	精白米 強化米  牛乳  鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水  小松菜 キャベツ ホールコーン(冷) ロースハム サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  じゃがいも 7訂 追 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう(粗挽き)  黄桃(缶 ﾀｲｽ)  油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉  牛乳  ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)  白菜 きゅうり 塩  豚もも肉(薄切り) 大根 こんにゃく 生姜 酒 三温糖 醤油 水  黄桃(缶 ﾀｲｽ)  油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水

# 10月12日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さけのチーズフライ 生揚げの含め煮 アーモンド和え わかめのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース コーンシュウマイ 風味漬け わかめのみそ汁	米飯 牛乳 さけのチーズフライ アーモンド和え 生揚げの含め煮 プルーン(個) わかめのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース コーンシュウマイ 風味漬け プルーン(個) わかめのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 塩 こしょう にんにく パプリカ・粉 赤ワイン ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 上白糖 酒 中濃ソース 水	鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 塩 こしょう にんにく パプリカ・粉 赤ワイン ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 上白糖 酒 中濃ソース 水
生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水	コーンしゅうまい	小松菜 もやし 人参 アーモンド(細切り) アーモンド粉 上白糖 醤油	生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水
油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	プルーン(種抜)	キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)
	油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	プルーン(種抜)
		油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ わかめ(乾燥) 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 10月13日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
デジプルコギ丼 牛乳 厚焼き卵 甘夏サラダ 白菜スープ	コッペパン 牛乳 えびカツ スパゲティのソテー 白インゲンのイタリアンサラダ 白菜スープ	麦ごはん 牛乳 デジプルコギ 厚焼き卵 甘夏サラダ 大根漬け 白菜スープ	コッペパン 牛乳 えびカツ 白インゲンのイタリアンサラダ スパゲティのソテー 大根漬け 白菜スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 酒 サラダ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ しめじ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みそ(淡色・辛) コチュジャン 酒 トウバンジャン ごま(白・すり) 水  厚焼き卵  キャベツ きゅうり 甘夏みかん(缶・ホールM) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	コッペパン  牛乳  えびカツ 揚げ油(米ぬか油)  スパゲティ(カット) 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ パセリ(乾燥) 塩 こしょう トマトケチャップ 粉チーズ サラダ油(米ぬか油)  いんげん豆 ホールコーン(冷) きゅうり 赤ピーマン まぐろ油漬 玉ねぎ オリーブ油 塩 こしょう レモン汁 酢  白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 酒 サラダ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ しめじ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みそ(淡色・辛) コチュジャン 酒 トウバンジャン ごま(白・すり) 水  厚焼き卵  キャベツ きゅうり 甘夏みかん(缶・ホールM) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	コッペパン  牛乳  えびカツ 揚げ油(米ぬか油)  いんげん豆 ホールコーン(冷) きゅうり 赤ピーマン まぐろ油漬 玉ねぎ オリーブ油 塩 こしょう レモン汁 酢  スパゲティ(カット) 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ パセリ(乾燥) 塩 こしょう トマトケチャップ 粉チーズ サラダ油(米ぬか油)  大根 塩  白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

# 10月16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉の照焼き ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 豚汁	米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ シャキシャキサラダ 切干大根の炒り煮 豚汁	米飯 牛乳 鶏肉の照焼き ビーンズサラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のひたし 豚汁	米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ シャキシャキサラダ 切干大根の炒り煮 ほうれん草のひたし 豚汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みりん でん粉 水	レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)  じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 酒 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 みりん でん粉 水	レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)  じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう
大豆 レッドキドニー(缶) 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 ノンエッグマヨネーズ	さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	大豆 レッドキドニー(缶) 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 ノンエッグマヨネーズ	さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水
高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) さやえんどう(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水	豚もも肉(薄切り) 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) さやえんどう(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水	ほうれん草 削り節 醤油  豚もも肉(薄切り) 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水
豚もも肉(薄切り) 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水		ほうれん草 削り節 醤油  豚もも肉(薄切り) 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	

# 10月17日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
わかめごはん 牛乳 さつまいもコロッケ ごま和え 大豆の磯煮 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋のソテー もやしのサラダ 白菜のみそ汁	わかめごはん 牛乳 さつまいもコロッケ ごま和え 大豆の磯煮 りんご缶 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋のソテー もやしのサラダ りんご缶 白菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ	精白米 強化米	精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さつまいもコロッケ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 玉ねぎ たけのこ(水煮缶)	さつまいもコロッケ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 玉ねぎ たけのこ(水煮缶)
キャベツ 小松菜 人参 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖	ピーマン 人参 きくらげ 長ねぎ 生姜 サラダ油(米ぬか油) 酒 三温糖 醤油	キャベツ 小松菜 人参 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖	ピーマン 人参 きくらげ 長ねぎ 生姜 サラダ油(米ぬか油) 酒 三温糖 醤油
ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布	かき油 ごま油 でん粉 水	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布	かき油 ごま油 でん粉 水
生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
	もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油	りんご缶	もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油
	生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 10月18日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋のそぼろ煮 ごまびたし 油揚げのみそ汁	(米飯) 牛乳 五目うま煮ラーメン えびシュウマイ ツナサラダ	米飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ごまびたし じゃが芋のそぼろ煮 白菜漬け 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉の黒酢炒め えびシュウマイ ツナサラダ 白菜漬け 油揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	中華めん(冷凍) 豚もも肉(薄切り) むきえび いか うずら卵(缶) 人参 たけのこ(水煮缶) 白菜 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 醤油 酒 たけのこ(水煮缶) ピーマン 玉ねぎ 人参 干椎茸 サラダ油(米ぬか油)
じゃがいも 7訂 追 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	サラダ油(米ぬか油) 醤油 塩 こしょう がらスープの素 ごま油 でん粉 水	小松菜 もやし ごま(白・いり) 醤油 じゃがいも 7訂 追 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	上白糖 酢 酒 塩 こしょう でん粉 ごま油 水
小松菜 もやし ごま(白・いり) 醤油	えびシュウマイ きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) 玉ねぎ まぐろ油漬 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	白菜 人参 塩	えびシュウマイ きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) 玉ねぎ まぐろ油漬 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	まぐろ油漬 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	白菜 人参 塩 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 10月19日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 煮浸し ペンネのケチャップあえ さつま汁	米飯 牛乳 あじフライ タルタルソース 野菜炒め ひじきとハムのサラダ さつま汁	米飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 煮浸し ペンネのケチャップあえ ピリ辛こんにゃく さつま汁	米飯 牛乳 あじフライ タルタルソース 野菜炒め ひじきとハムのサラダ ピリ辛こんにゃく さつま汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 三温糖 生姜 玉ねぎ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	あじフライ 揚げ油(米ぬか油)  タルタルソースパック  ほうれん草 ホールコーン(冷) キャベツ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 三温糖 生姜 玉ねぎ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	あじフライ 揚げ油(米ぬか油)  タルタルソースパック  ほうれん草 ホールコーン(冷) キャベツ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
小松菜 しめじ 人参 三温糖 醤油 酒	ひじき きゅうり ロースハム 醤油 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	小松菜 しめじ 人参 三温糖 醤油 酒	ひじき きゅうり ロースハム 醤油 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 塩 パセリ(乾燥)	サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 塩 パセリ(乾燥)	サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
焼き豆腐 さつま芋 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	焼き豆腐 さつま芋 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	こんにゃく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子	焼き豆腐 さつま芋 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水
こんにゃく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子	こんにゃく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子	こんにゃく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子	こんにゃく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子

# 10月20日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 キャベツメンチカツ わかめサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 麩のみそ汁	米飯 牛乳 厚揚げと豚肉のカレー煮 焼き餃子 春雨サラダ 麩のみそ汁	米飯 牛乳 キャベツメンチカツ わかめサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 桃缶 麩のみそ汁	米飯 牛乳 厚揚げと豚肉のカレー煮 焼き餃子 春雨サラダ 桃缶 麩のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	生揚げ 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) 人参	キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	生揚げ 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) 人参
キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油	玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) カレールウ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん がらスープの素 でん粉 水	キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油	玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) カレールウ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん がらスープの素 でん粉 水
きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	焼きぎょうざ 緑豆春雨 もやし ホールコーン(冷) 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	焼きぎょうざ 緑豆春雨 もやし ホールコーン(冷) 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)
えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	黄桃(缶 缶) えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	黄桃(缶 缶) えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

# 10月23日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 チキンたれカツ 車麩といんげんの含め煮 大根サラダ 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	豚キムチ丼 牛乳 厚焼き卵 グリーンサラダ 小松菜のみそ汁	米飯 牛乳 チキンたれカツ 大根サラダ 車麩といんげんの含め煮 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁	麦ごはん 牛乳 豚キムチ丼の具 厚焼き卵 グリーンサラダ 金時豆の甘煮 小松菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	牛乳	精白米 強化米	精白米 強化米 強化押し麦
牛乳	精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 酒 サラダ油(米ぬか油) しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 キムチの素 サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水	牛乳	牛乳
チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水	酒 しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 キムチの素 サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水	チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水	豚もも肉(薄切り) 酒 サラダ油(米ぬか油) しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 キムチの素 サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水
こんにゃく 人参 車麩 さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	酒 上白糖 醤油 みりん 水	大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	厚焼き卵
大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	厚焼き卵	大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	厚焼き卵
いんげん豆 三温糖 醤油 水	キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	こんにゃく 人参 車麩 さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう
じゃがいも 7訂 追 小松菜 えのきたけ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 小松菜 えのきたけ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水
じゃがいも 7訂 追 小松菜 えのきたけ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 小松菜 えのきたけ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 小松菜 えのきたけ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 小松菜 えのきたけ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 10月24日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 チーズ入りハンバーグのケチャップソース フレンチサラダ さつま芋のレモン煮 もずくのスープ	米飯 牛乳 いかフライ マカロニサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくのスープ	米飯 牛乳 チーズ入りハンバーグのケチャップソース さつま芋のレモン煮 フレンチサラダ 小松菜の浸し もずくのスープ	米飯 牛乳 いかフライ マカロニサラダ 豚肉とごぼうの甘辛煮 小松菜の浸し もずくのスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
チーズインハンバーグ 玉ねぎ 人参 しめじ バター トマトケチャップ ハヤシルウ 上白糖 塩 こしょう 水	いかフライ 揚げ油(米ぬか油)  マカロニ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	チーズインハンバーグ 玉ねぎ 人参 しめじ バター トマトケチャップ ハヤシルウ 上白糖 塩 こしょう 水	いかフライ 揚げ油(米ぬか油)  マカロニ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢
キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	豚もも肉(薄切り) ごぼう 人参 しらたき 三温糖 醤油 みりん 酒 水 一味唐辛子	さつま芋 レモン汁 上白糖 塩 水  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	豚もも肉(薄切り) ごぼう 人参 しらたき 三温糖 醤油 みりん 酒 水 一味唐辛子
さつま芋 レモン汁 上白糖 塩 水	もずく・おきなわもず えのきたけ 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	小松菜 醤油	小松菜 醤油
もずく・おきなわもず えのきたけ 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず えのきたけ 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず えのきたけ 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず えのきたけ 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水
			塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

# 10月25日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ミートコロッセ ごま和え ひじきの炒め煮 豆腐のスープ	(コッペパン) 牛乳 スパゲティクリームソース ソーセージと野菜のソテー	米飯 牛乳 ミートコロッセ ごま和え ひじきの炒め煮 大根の甘酢漬け 豆腐のスープ	コッペパン 牛乳 りんごジャム ソーセージと野菜のソテー チーズ粉ふき芋 チリコンカン 大根の甘酢漬け 豆腐のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	コッペパン	精白米 強化米	コッペパン
牛乳	牛乳	牛乳	りんごジャム
ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)	スパゲティ(冷) ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) パセリ(乾燥) バター ホワイトルウ 脱脂粉乳 がらスープの素 牛乳 塩 こしょう 水	ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)	牛乳
小松菜 もやし 人参 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油	鉄強化フランクフルト キャベツ 人参 さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう がらスープの素	小松菜 もやし 人参 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油	鉄強化フランクフルト キャベツ 人参 さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう がらスープの素
ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	じゃがいも 7訂 追 塩 こしょう パセリ 粉チーズ	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	いんげん豆 豚もも挽肉 玉ねぎ にんにく グリーンピース(冷凍) トマトケチャップ 中濃ソース サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう チリパウダー
豆腐 ショルダーベーコン 長ねぎ えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水	大根 塩 酢 上白糖	豆腐 ショルダーベーコン 長ねぎ えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水	大根 塩 酢 上白糖
			豆腐 ショルダーベーコン 長ねぎ えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水

# 10月26日 使用食材

## A献立名

アーモンドそぼろごはん  
牛乳  
千草焼き風  
シルバーサラダ  
じゃが芋と人参のペッパー炒め  
大根のみそ汁

## 食品名

精白米  
強化押し麦  
強化米  
醤油  
酒  
塩  
鶏挽肉  
アーモンド(ダイス)  
醤油  
みりん  
酒  
上白糖  
グリーンピース(冷凍)

牛乳

豆腐の千草焼き風

緑豆春雨  
きゅうり  
ホールコーン(冷)  
ノンエッグマヨネーズ  
塩  
酢  
こしょう

じゃがいも 7訂 追  
人参  
ショルダーベーコン  
サラダ油(米ぬか油)  
塩  
こしょう(粗挽き)

油揚げ  
大根  
長ねぎ  
みそ(淡色・辛)  
みそ(甘)  
煮干し粉  
水

## B献立名

和風カレー丼  
牛乳  
風味漬け  
パイン缶

## 食品名

牛乳  
  
精白米  
強化米  
強化押し麦  
生揚げ  
豚もも肉(薄切り)  
人参  
玉ねぎ  
たけのこ(水煮缶)  
長ねぎ  
カレー粉  
サラダ油(米ぬか油)  
醤油  
三温糖  
みりん  
カレールウ  
でん粉  
削り節  
だし昆布  
水

キャベツ  
きゅうり  
生姜  
醤油  
塩

パイン(缶 7ピット)

## C献立名

アーモンドそぼろごはん  
牛乳  
千草焼き風  
シルバーサラダ  
じゃが芋と人参のペッパー炒め  
パイン缶  
大根のみそ汁

## 食品名

精白米  
強化押し麦  
強化米  
醤油  
酒  
塩  
鶏挽肉  
アーモンド(ダイス)  
醤油  
みりん  
酒  
上白糖  
グリーンピース(冷凍)

牛乳

豆腐の千草焼き風

緑豆春雨  
きゅうり  
ホールコーン(冷)  
ノンエッグマヨネーズ  
塩  
酢  
こしょう

じゃがいも 7訂 追  
人参  
ショルダーベーコン  
サラダ油(米ぬか油)  
塩  
こしょう(粗挽き)

パイン(缶 7ピット)

油揚げ  
大根  
長ねぎ  
みそ(淡色・辛)  
みそ(甘)  
煮干し粉  
水

## D献立名

麦ごはん  
牛乳  
チーズはんぺんフライ  
風味漬け  
ナムル  
パイン缶  
和風カレー丼の具

## 食品名

精白米  
強化米  
強化押し麦

牛乳

チーズはんぺんフラ  
揚げ油(米ぬか油)

キャベツ  
きゅうり  
生姜  
醤油  
塩

ほうれん草  
もやし  
人参  
ごま(白・いり)  
上白糖  
醤油  
ごま油

パイン(缶 7ピット)

生揚げ  
豚もも肉(薄切り)  
人参  
玉ねぎ  
たけのこ(水煮缶)  
長ねぎ  
カレー粉  
サラダ油(米ぬか油)  
醤油  
三温糖  
みりん  
カレールウ  
でん粉  
削り節  
だし昆布  
水

# 10月27日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
きんぴら丼 牛乳 甘えびのから揚げ コールスロー 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のきじ焼き しめじと青菜のひたし 大根のそぼろ煮 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	麦ごはん 牛乳 きんぴら丼の具 甘えびのから揚げ コールスロー 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のきじ焼き しめじと青菜のひたし 大根のそぼろ煮 大豆の甘辛煮 油揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 豚もも挽肉 ごぼう 人参 れんこん ピーマン 干椎茸 こんにやく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 ごま油 でん粉 一味唐辛子 ごま(白・いり) 水  ●甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油)  キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米  牛乳  鶏もも肉 上白糖 醤油 みりん 酒 サラダ油(米ぬか油)  小松菜 しめじ もやし 三温糖 醤油 酒  大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水  大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  豚もも挽肉 ごぼう 人参 れんこん ピーマン 干椎茸 こんにやく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 ごま油 でん粉 一味唐辛子 ごま(白・いり) 水  ●甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油)  キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢  大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米  牛乳  鶏もも肉 上白糖 醤油 みりん 酒 サラダ油(米ぬか油)  小松菜 しめじ もやし 三温糖 醤油 酒  大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水  大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 10月30日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 カレイの中華あんかけ もやしの華風和え 大根のべっこう煮 ニラたまスープ	米飯 牛乳 さばの塩焼き アーモンド和え 昆布と豚肉の炒り煮 ニラたまスープ	米飯 牛乳 カレイの中華あんかけ もやしの華風和え 大根のべっこう煮 きゅうり漬け ニラたまスープ	米飯 牛乳 さばの塩焼き アーモンド和え 昆布と豚肉の炒り煮 きゅうり漬け ニラたまスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜 にんにく 干椎茸 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 がらスープの素 こしょう でん粉 水 ごま油	鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油)  キャベツ 人参 アーモンド(細切り) アーモンド粉 上白糖 醤油  切り昆布 豚もも肉(薄切り) しらたき 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 ごま油	カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜 にんにく 干椎茸 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 がらスープの素 こしょう でん粉 水 ごま油	鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油)  キャベツ 人参 アーモンド(細切り) アーモンド粉 上白糖 醤油  切り昆布 豚もも肉(薄切り) しらたき 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 ごま油
もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油	きゅうり 塩  鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水
豚もも肉(薄切り) 大根 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	豚もも肉(薄切り) 大根 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水	きゅうり 塩  鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水
鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水

# 10月31日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ポークカレーwith beans 牛乳 かぼちゃコロッケ コーン入りひたし	ポークカレーwith beans 牛乳 かぼちゃコロッケ コーン入りひたし	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー コーン入りひたし みかん缶 ポークカレーwith beans	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー コーン入りひたし みかん缶 ポークカレーwith beans
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 ひよこまめ-ゆで レッドキドニー(缶) 大豆 豚もも肉(薄切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ カレールウ サラダ油(米ぬか油) チャツネ にんにく 塩 水  かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  もやし ホールコーン(冷) 人参 醤油	牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 ひよこまめ-ゆで レッドキドニー(缶) 大豆 豚もも肉(薄切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ カレールウ サラダ油(米ぬか油) チャツネ にんにく 塩 水  かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  もやし ホールコーン(冷) 人参 醤油	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 人参 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  もやし ホールコーン(冷) 人参 醤油  みかん(缶)  ひよこまめ-ゆで レッドキドニー(缶) 大豆 豚もも肉(薄切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ カレールウ サラダ油(米ぬか油) チャツネ にんにく 塩 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  小松菜 人参 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  もやし ホールコーン(冷) 人参 醤油  みかん(缶)  ひよこまめ-ゆで レッドキドニー(缶) 大豆 豚もも肉(薄切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ カレールウ サラダ油(米ぬか油) チャツネ にんにく 塩 水