

10月1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 チーズオムレツのハヤシソース 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 | 米飯 牛乳 ししゃものフライ 白菜漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 のりの佃煮 鶏ごぼう汁 | 米飯 牛乳 チーズオムレツのハヤシソース じゃが芋と人参のペッパー炒め 小松菜サラダ カシューナッツ 鶏ごぼう汁 | 米飯 牛乳 ししゃものフライ 白菜漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 のりの佃煮 鶏ごぼう汁 |
| 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 |
| ●チーズオムレツ ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) にんにく 生姜 バター トマトケチャップ ハヤシルウ 粉チーズ ウスターソース チャツネ こしょう 赤ワイン 水 | ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油) 白菜 きざみ昆布 塩 うす口しょうゆ 生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水 | ●チーズオムレツ ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) にんにく 生姜 バター トマトケチャップ ハヤシルウ 粉チーズ ウスターソース チャツネ こしょう 赤ワイン 水 | ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油) 白菜 きざみ昆布 塩 うす口しょうゆ 生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水 |
| 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) | ●のりの佃煮 | 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) | ●のりの佃煮 |
| 小松菜 キャベツ ホールコーン(冷) 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 | 小松菜 キャベツ ホールコーン(冷) 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 |
| 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 | ●のりの佃煮 | ローストカシューナッツ 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 | ●のりの佃煮 |

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 鶏肉の照焼き アーモンド和え 生揚げの五目煮 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 じゃが芋のみそ汁 | 米飯 牛乳 鶏肉の照焼き アーモンド和え 生揚げの五目煮 きゅうりのゆかり漬け 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 きゅうりのゆかり漬け 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 |
| 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 | ●白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 人参 ほうれん草 醤油 ごま(白・いり) | 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 | ●白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 人参 ほうれん草 醤油 ごま(白・いり) |
| 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 | 大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) | 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 | 大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ローストカシューナッツ みそ(淡色・辛) |
| 生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水 | 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子 | 生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) | 上白糖 みりん ごま油 一味唐辛子 |
| わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水 | わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水 | きゅうり ゆかり粉 塩 | きゅうり ゆかり粉 塩 わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水 |
| | | わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛乳 シーフードカレーライス プレーンオムレツ きのこソテー みかん | 牛乳 麻婆丼 春巻 わかめサラダ みかん | 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 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 ●プレーンオムレツ 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 | 牛乳 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 ●春巻 揚げ油(米ぬか油) 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 | 精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●プレーンオムレツ 大根 小松菜 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) 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 強化米 強化押し麦 牛乳 ●春巻 揚げ油(米ぬか油) 大根 小松菜 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) 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6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 さけの竜田揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 金時豆の甘煮 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 野菜ソテー | 米飯 牛乳 さけの竜田揚げ ごま和え ひじきの炒め煮 金時豆の甘煮 豆腐のスープ | コッペパン 牛乳 チキンのチーズ焼き 野菜ソテー さつまいもサラダ きゅうりの甘辛 豆腐のスープ |
| 食品名 | 食品名 | 食品名 | 食品名 |
| 精白米 強化米 牛乳 鮭(切り身) 醤油 酒 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 小松菜 もやし 人参 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 ひじき さつま揚げ 人参 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 三温糖 醤油 水 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 | コッペパン 牛乳 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 人参 ホールコーン(冷) キャベツ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう | 精白米 強化米 牛乳 鮭(切り身) 醤油 酒 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 小松菜 もやし 人参 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 ひじき さつま揚げ 人参 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 三温糖 醤油 水 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 | コッペパン 牛乳 ●チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油) 人参 ホールコーン(冷) キャベツ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう さつま芋 レーズン きゅうり マヨネーズ(卵黄型) プレーンヨーグルト 塩 こしょう きゅうり 塩 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7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 豚肉の黒酢炒め 春雨サラダ 昆布豆 油揚げのみそ汁 | 栗ごはん 牛乳 さばのごま照焼き コーン入りひたし 大根のそぼろ煮 パイン缶 油揚げのみそ汁 | 米飯 牛乳 豚肉の黒酢炒め 昆布豆 春雨サラダ パイン缶 油揚げのみそ汁 | 栗ごはん 牛乳 さばのごま照焼き コーン入りひたし 大根のそぼろ煮 パイン缶 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 牛乳 豚もも肉(角切り) 醤油 酒 でん粉 サラダ油(米ぬか油) 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) 醤油 上白糖 酢 酒 塩 こしょう でん粉 ごま油 水 緑豆春雨 もやし きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉) 大豆 昆布 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 栗(水煮) 醤油 酒 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) 小松菜 白菜 ホールコーン(冷) 醤油 大根 豚もも挽肉 人参 グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 パイン(缶 7ピット) 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 豚もも肉(角切り) 醤油 酒 でん粉 サラダ油(米ぬか油) 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) 醤油 上白糖 酢 酒 塩 こしょう でん粉 ごま油 水 大豆 昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 緑豆春雨 もやし きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉) パイン(缶 7ピット) 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 栗(水煮) 醤油 酒 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) 小松菜 白菜 ホールコーン(冷) 醤油 大根 豚もも挽肉 人参 グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 パイン(缶 7ピット) 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8日 使用食材

| A献立名 | B献立名 | C献立名 | D献立名 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛乳 キノコストロガノフ パンプキンエッグ アーモンドキャベツ ブルーベリーゼリー | 牛乳 チキンたれカツ丼 車麩といんげんの含め煮 大根サラダ ブルーベリーゼリー 生揚げのみそ汁 | 麦ごはん 牛乳 パンプキンエッグ アーモンドキャベツ じゃが芋のソテー ブルーベリーゼリー キノコストロガノフ | 麦ごはん 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 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 強化米 強化押し麦 豚もも肉(5mm厚) 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム(缶 スライス) トマト水煮(缶 ホール) にんにく バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水 ●パンプキンエッグ キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) 塩 醤油 ●ブルーベリーゼリー | 牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 ●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 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 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) ●ブルーベリーゼリー 生揚げ えのきたけ 長ねぎ 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 ●パンプキンエッグ キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) 塩 醤油 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 ●ブルーベリーゼリー 豚もも肉(5mm厚) 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム(缶 スライス) トマト水煮(缶 ホール) にんにく バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水 | 精白米 強化米 強化押し麦 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 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) 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 ●ブルーベリーゼリー 生揚げ えのきたけ 長ねぎ 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 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 肉団子のチリソース さつま芋と大豆の揚げ煮 もやしのサラダ ヨーグルト 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 桃缶 春雨スープ | 米飯 牛乳 肉団子のチリソース 小松菜のソテー もやしのサラダ ヨーグルト 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 |
| 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 上白糖 トウバンジャン | ●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 さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 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) ごま(黒・いり) 水 酢 もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油 上白糖 塩 こしょう ●ヨーグルト(ca強化) 緑豆春雨 人参 えのきたけ にはら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 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 上白糖 トウバンジャン | ●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 |
| 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) ごま(黒・いり) 水 酢 | 小松菜 たけのこ(水煮缶) 生姜 ごま油 醤油 塩 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) ごま(黒・いり) 水 酢 | 小松菜 たけのこ(水煮缶) 生姜 ごま油 醤油 塩 こしょう |
| 白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 | 白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 | 白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 | もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油 上白糖 塩 こしょう |
| 緑豆春雨 人参 えのきたけ にはら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水 | ●ヨーグルト(ca強化) 緑豆春雨 人参 えのきたけ にはら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水 | 黄桃(缶 ダイス) 緑豆春雨 人参 えのきたけ にはら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水 | ●ヨーグルト(ca強化) 緑豆春雨 人参 えのきたけ にはら がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 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 鶏肉のピリ辛焼き なめたけ和え ビーンズサラダ さつま汁 | 米飯 牛乳 あじのネギソース揚げ キャベツのひたし 大根のべっこう煮 さつま汁 | 米飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き なめたけ和え ビーンズサラダ 昆布の佃煮 さつま汁 | 米飯 牛乳 あじのネギソース揚げ キャベツのひたし 大根のべっこう煮 昆布の佃煮 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 |
| 鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) | 鯔(フィレ) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酢 みりん ごま油 長ねぎ 水 | 鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) | 鯔(フィレ) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酢 みりん ごま油 長ねぎ 水 |
| ほうれん草 切干大根 醤油 人参 えのきたけ 醤油 上白糖 | 小松菜 人参 キャベツ 醤油 | ほうれん草 切干大根 醤油 人参 えのきたけ 醤油 上白糖 | 小松菜 人参 キャベツ 醤油 |
| 大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型) | 豚もも肉(薄切り) 大根 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水 | 大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型) | 豚もも肉(薄切り) 大根 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水 |
| 焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 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 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水 | きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水 焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水 | きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水 焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛乳 いわしのかば焼き丼 じゃが芋のそぼろ煮 ごまびたし チーズ 豆腐のみそ汁 | 米飯 牛乳 五目みそラーメン ポークシュウマイ わかめサラダ チーズ | 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまびたし じゃが芋のそぼろ煮 チーズ 豆腐のみそ汁 | 米飯 牛乳 大根のオイスターソース煮 ポークシュウマイ わかめサラダ チーズ 豆腐のみそ汁 |
| 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 鰯 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酒 水 生姜 長ねぎ 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 小松菜 もやし ごま(白・いり) 醤油 ●チーズ(ca強化) 豆腐 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 中華めん(冷凍) メンマ 豚もも肉(薄切り) 人参 もやし にら きくらげ 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 酒 がらスープの素 ごま油 長ねぎ 醤油 みそ(淡色・辛) 水 トウバンジャン ●ポークしゅうまい 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 ●チーズ(ca強化) | 精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 鰯 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酒 水 生姜 長ねぎ 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 ●チーズ(ca強化) 豆腐 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 生揚げ 豚もも肉(薄切り) 酒 大根 うずら卵(缶) 人参 きくらげ ちんげん菜 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん かき油 水 ●ポークしゅうまい 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 ●チーズ(ca強化) 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 |

10月14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 豚肉のトウバンジャン炒め 五目豆 ごま酢和え もずくの中華スープ | カレイの中華あんかけ 牛乳 さつま芋の甘煮 もやしのサラダ もずくの中華スープ | 米飯 牛乳 豚肉のトウバンジャン炒め ごま酢和え 五目豆 パイン缶 もずくの中華スープ | 米飯 牛乳 カレイの中華あんかけ さつま芋の甘煮 もやしのサラダ パイン缶 もずくの中華スープ |
| 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 |
| 豚もも肉(薄切り) キャベツ にら 人参 たけのこ(水煮缶) きくらげ 塩 こしょう 醤油 上白糖 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ごま油 でん粉 | ●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 さやえんどう(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 | 豚もも肉(薄切り) キャベツ にら 人参 たけのこ(水煮缶) きくらげ 塩 こしょう 醤油 上白糖 酒 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ごま油 でん粉 | ●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 さやえんどう(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 |
| 大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水 | さつま芋 上白糖 塩 水 | 切干大根 醤油 小松菜 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 | さつま芋 上白糖 塩 水 |
| 切干大根 醤油 小松菜 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油 | 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 | 大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水 | 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 |
| 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 | 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 | パイン(缶 飛ット) 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 | パイン(缶 飛ット) 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 |

10月15日 使用食材

| A献立名 | B献立名 | C献立名 | D献立名 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛乳 ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 焼き餃子 きゅうりの甘辛 フルーツミックス | 米飯 牛乳 さけのチーズフライ スパゲティナポリタン シャキシャキサラダ わかめと鶏肉のスープ | 麦ごはん 牛乳 ほうれん草と豚肉のあんかけ 焼き餃子 フルーツミックス きゅうりの甘辛 わかめと鶏肉のスープ | 米飯 牛乳 さけのチーズフライ シャキシャキサラダ スパゲティナポリタン プルーン わかめと鶏肉のスープ |
| 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 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 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 ●焼きぎょうざ きゅうり 塩 黄桃(缶 ダイス) みかん(缶) パイン(缶 7ピット) | 精白米 強化米 牛乳 ●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油) スパゲティ(カット) ショルダーベーコン 玉ねぎ パセリ 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) じゃがいも 7訂 追 人参 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 鶏むね肉(皮なし) わかめ(乾燥) 長ねぎ がらスープの素 塩 醤油 こしょう 水 | 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 ほうれん草 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 ●焼きぎょうざ 黄桃(缶 ダイス) みかん(缶) パイン(缶 7ピット) きゅうり 塩 鶏むね肉(皮なし) わかめ(乾燥) 長ねぎ がらスープの素 塩 醤油 こしょう 水 | 精白米 強化米 牛乳 ●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油) じゃがいも 7訂 追 人参 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 スパゲティ(カット) ショルダーベーコン 玉ねぎ パセリ 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) プルーン(種抜) 鶏むね肉(皮なし) わかめ(乾燥) 長ねぎ がらスープの素 塩 醤油 こしょう 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 鶏肉の味噌焼き くきわかめのきんぴら ツナサラダ ごまプリン なすとじゃが芋のみそ汁 | 米飯 牛乳 あじフライ 切干大根のナムル 車麩の煮物 ごまプリン なすとじゃが芋のみそ汁 | 米飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き くきわかめのきんぴら ツナサラダ ごまプリン なすとじゃが芋のみそ汁 | 米飯 牛乳 あじフライ 切干大根のナムル 車麩の煮物 ごまプリン なすとじゃが芋のみそ汁 |
| 食品名 | 食品名 | 食品名 | 食品名 |
| 精白米 強化米 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) ●ごまプリン じゃがいも 7訂 追 なす 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | 精白米 強化米 牛乳 ●あじフライ 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 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 ●ごまプリン じゃがいも 7訂 追 なす 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(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) ●ごまプリン じゃがいも 7訂 追 なす 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | 精白米 強化米 牛乳 ●あじフライ 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 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 ●ごまプリン じゃがいも 7訂 追 なす 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 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 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 コーン入りひたし ごま和え みかん なめこ汁 | 米飯 牛乳 さばのみそ煮 菊花あえ 大豆の磯煮 みかん なめこ汁 | 米飯 牛乳 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 コーン入りひたし 花みかん ごま和え なめこ汁 | 米飯 牛乳 さばのみそ煮 大豆の磯煮 花みかん ごま和え 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 |
| 豚もも肉(角切り) 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 水 | 鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水 きく ほうれん草 もやし 醤油 ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布 みかん 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(角切り) 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 水 キャベツ ホールコーン(冷) 醤油 みかん 小松菜 白練りごま ごま(白・すり) 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 | 鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水 ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布 みかん 小松菜 白練りごま ごま(白・すり) 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 |

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 風味漬け 高野豆腐の煮物 しらすの佃煮 麩のみそ汁 | 米飯 牛乳 厚揚げと豚肉のカレー煮 春雨サラダ カシューナッツ(個) 麩のみそ汁 | 米飯 牛乳 キャベツメンチカツ 風味漬け 高野豆腐の煮物 しらすの佃煮 麩のみそ汁 | 米飯 牛乳 厚揚げと豚肉のカレー煮 風味漬け 春雨サラダ カシューナッツ(個) 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) | ●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) |
| キャベツ きゅうり 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり) | 人参 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) | キャベツ きゅうり 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり) | 人参 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) |
| 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水 | 醤油 三温糖 みりん がらスープの素 でん粉 水 緑豆春雨 もやし 人参 わかめ(乾燥) 醤油 上白糖 | 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水 | 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 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり) |
| しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水 | 酢 ごま油 カシューナッツ(個) | しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水 | 緑豆春雨 もやし 人参 わかめ(乾燥) 醤油 上白糖 |
| 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 | えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水 | 上白糖 酢 ごま油 カシューナッツ(個) 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21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 カレイの竜田揚げ もやしの華風和え じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 ニラたまスープ | 米飯 牛乳 さけのバターポン酢焼き 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 カレイの竜田揚げ もやしの華風和え じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 大根のゆかりあえ ニラたまスープ | 米飯 牛乳 さけのバターポン酢焼き アーモンド和え 昆布と豚肉の炒り煮 大根のゆかりあえ 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) | 鮭(切り身) 塩 | ●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) | 鮭(切り身) 塩 |
| もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油 | こしょう 小麦粉 バター 醤油 上白糖 酢 レモン汁 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 | こしょう 小麦粉 バター 醤油 上白糖 酢 レモン汁 でん粉 水 |
| じゃがいも 7訂 追 ●揚げ麩 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 みりん 醤油 削り節 水 | 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 | じゃがいも 7訂 追 ●揚げ麩 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 みりん 醤油 削り節 水 | 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 |
| 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 | 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 | 大根 ゆかり粉 塩 | 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 |
| 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 | 大根 ゆかり粉 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 |

10月22日 使用食材

| A献立名 | B献立名 | C献立名 | D献立名 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 洋風混ぜごはん 牛乳 チーズ入りスペイン風オムレツ ペンネのケチャップあえ 甘夏サラダ アーモンド 白菜スープ | かぼちゃパン 牛乳 えびカツ じゃが芋のソテー ビーンズサラダ 白菜スープ | 洋風混ぜごはん 牛乳 チーズ入りスペイン風オムレツ ペンネのケチャップあえ 甘夏サラダ アーモンド 白菜スープ | かぼちゃパン 牛乳 えびカツ じゃが芋のソテー ビーンズサラダ みかん缶 白菜スープ |
| 食品名 | 食品名 | 食品名 | 食品名 |
| 精白米 強化押し麦 強化米 バター 塩 鉄強化ウインナー 玉ねぎ 人参 ホールコーン(冷) グリンピース(冷凍) バター サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 牛乳 ●スペイン風オムレツ 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) 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 アーモンド 乾 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 | かぼちゃパン 牛乳 ●えびカツ 揚げ油(米ぬか油) 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 大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型) 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 強化押し麦 強化米 バター 塩 鉄強化ウインナー 玉ねぎ 人参 ホールコーン(冷) グリンピース(冷凍) バター サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 牛乳 ●スペイン風オムレツ 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) 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 アーモンド 乾 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 | かぼちゃパン 牛乳 ●えびカツ 揚げ油(米ぬか油) 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 大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型) みかん(缶) 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 鶏肉のカレー焼き アーモンドキャベツ マカロニサラダ 生揚げのみそ汁 | 米飯 牛乳 じゃが芋のきんぴら しめじと青菜のひたし 切り昆布の煮付け 生揚げのみそ汁 | 米飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き アーモンドキャベツ マカロニサラダ 桃缶 生揚げのみそ汁 | 米飯 牛乳 じゃが芋のきんぴら しめじと青菜のひたし 切り昆布の煮付け 桃缶 生揚げのみそ汁 |
| 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) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油) | 豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 塩 人参 ごぼう さやいんげん(冷凍) こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) ラー油 | 鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油) | 豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 塩 人参 ごぼう さやいんげん(冷凍) こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) ラー油 |
| キャベツ アーモンド(細切り) 塩 醤油 | | キャベツ アーモンド(細切り) 塩 醤油 | |
| マカロニ 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 | 小松菜 しめじ もやし 三温糖 醤油 酒 | マカロニ 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 | 小松菜 しめじ もやし 三温糖 醤油 酒 |
| 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水 | 切り昆布 さつま揚げ 大豆 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水 | 黄桃(缶 ﾀｲｽ) 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水 | 切り昆布 さつま揚げ 大豆 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 黄桃(缶 ﾀｲｽ) 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水 |

10月26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 ハンバーグのトマトソース シルバーサラダ キャベツの浸し チーズ もずくのスープ | 米飯 牛乳 いかフライ ごま酢和え 車麩の煮物 チーズ もずくのスープ | 米飯 牛乳 ハンバーグのトマトソース キャベツの浸し シルバーサラダ チーズ もずくのスープ | 米飯 牛乳 いかフライ ごま酢和え 車麩の煮物 チーズ 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 |
| ●ハンバーグ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) グリンピース(冷凍) トマト水煮(缶 ホール) にんにく サラダ油(米ぬか油) こしょう 塩 上白糖 トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 赤ワイン 水 粉チーズ 緑豆春雨 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう | ●いかフライ 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 醤油 小松菜 人参 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油 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 | ●ハンバーグ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) グリンピース(冷凍) トマト水煮(缶 ホール) にんにく サラダ油(米ぬか油) こしょう 塩 上白糖 トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 赤ワイン 水 粉チーズ ほうれん草 キャベツ 醤油 | ●いかフライ 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 醤油 小松菜 人参 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油 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 |
| ほうれん草 キャベツ 醤油 | ●チーズ(ca強化) | 塩 酢 こしょう | ●チーズ(ca強化) |
| ●チーズ(ca強化) もずく・おきなわもず 豆腐 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 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水 | ●チーズ(ca強化) もずく・おきなわもず 豆腐 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 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米飯 牛乳 さばの塩焼き 大根サラダ 肉じゃが しめじのみそ汁 | 米飯 牛乳 カレーうどん いわしのカリカリフライ なめたけ和え | 米飯 牛乳 さばの塩焼き ボイルもやし 大根サラダ 肉じゃが きんぴらごぼう しめじのみそ汁 | 米飯 牛乳 いわしのカリカリフライ なめたけ和え 生揚げの五目煮 きんぴらごぼう しめじのみそ汁 |
| 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 |
| 鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油) | うどん(冷凍) 油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) | 鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油) | いわしのカリカリフライ 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 ごま(白・いり) | 蒸しかまぼこ ●カレールウ 醤油 みりん 削り節 だし昆布 水 | もやし 醤油 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 ごま(白・いり) | 小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖 |
| 豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水 | いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油) 小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖 | 豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水 | 生揚げ ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水 |
| 油揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | 小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖 水 ごぼう 人参 三温糖 醤油 酒 ごま油 一味唐辛子 油揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | ごぼう 人参 三温糖 醤油 酒 ごま油 一味唐辛子 油揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | ごぼう 人参 三温糖 醤油 酒 ごま油 一味唐辛子 油揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 |

10月28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 肉団子のうま煮 さつま芋の甘煮 もやしのサラダ 乾燥小魚(個) 白菜のみそ汁 | わかめごはん 牛乳 白身魚の竜田揚げ ごま和え 大豆の磯煮 りんご缶 白菜のみそ汁 | 米飯 牛乳 肉団子のうま煮 さつま芋の甘煮 もやしのサラダ 乾燥小魚(個) 白菜のみそ汁 | わかめごはん 牛乳 白身魚の竜田揚げ ごま和え 大豆の磯煮 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 強化米 牛乳 ●肉団子 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) さやえんどう(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 さつま芋 上白糖 塩 水 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 ●乾燥小魚 生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | 精白米 強化押し麦 強化米 ●塩わかめ ごま(白・いり) 牛乳 ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 小松菜 人参 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖 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 水 削り節 だし昆布 りんご缶 生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | 精白米 強化米 牛乳 ●肉団子 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) さやえんどう(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 さつま芋 上白糖 塩 水 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 ●乾燥小魚 生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水 | 精白米 強化押し麦 強化米 ●塩わかめ ごま(白・いり) 牛乳 ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 小松菜 人参 ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖 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 水 削り節 だし昆布 りんご缶 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29日 使用食材

| A献立名 | B献立名 | C献立名 | D献立名 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛乳 中華丼 かぼちゃコロッケ 和風サラダ | 牛乳 かぼちゃのクリームソースかけごはん チーズオムレツ 野菜のソテー | 麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜のソテー 和風サラダ プルーン 中華丼の具 | 麦ごはん 牛乳 チーズオムレツ 野菜のソテー 和風サラダ プルーン かぼちゃのクリームソース |
| 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 ●かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油) 大根 人参 きゅうり ひじき サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢 大根 人参 きゅうり ひじき 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 | 牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) かぼちゃ かぼちゃペースト しめじ 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水 ●チーズオムレツ もやし 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう | 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) もやし 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 大根 人参 きゅうり ひじき サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢 プルーン(種抜) 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 強化押し麦 牛乳 ●チーズオムレツ もやし 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 大根 人参 きゅうり ひじき サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢 プルーン(種抜) ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) かぼちゃ かぼちゃペースト しめじ 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水 |