

# 10月の献立

月	火	水	木	金
2日 胚芽ごはん (しらすふりかけ) チキンカツ 凍り豆腐の卵とじ ひじき煮 キャベツのおかか和え くだもの	3日 黒米ごはん (わかめふりかけ) 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げじゃが芋と豚肉の炒め物 蓮根の変わりきんぴら 華風漬け くだもの	4日 十五夜 胚芽ごはん (手作りふりかけ) 鶏肉の和風ピカタ 揚げ出し豆腐 ピーマンとナスの味噌炒め キャベツのさっぱり漬け お月見団子(みたらし)	5日 雑穀ごはん (ゆかりふりかけ) 和風ハンバーグ 鶏肉の塩昆布炒め 里芋の甘辛揚げ 人参のごま和え くだもの	6日 雑穀ごはん (ひじきふりかけ) さんまの竜田揚げ かぶのえびそぼろあん 青梗菜のナムル きんぴら さつま芋団子
9日  体育の日	10日 鮭ときのこの炊き込みごはん  鶏肉の照焼 いかの中華炒め かぼちゃ煮 野菜のごま和え くだもの	11日 黒米ごはん (手作りふりかけ) 豚肉の生姜焼き 厚揚げのきのこあん 里芋フライ 野菜の薬味和え くだもの	12日 麦ごはん (ひじきごはん) 蓮根のはさみ揚げ 凍り豆腐の含め煮 野菜のおひたし 松前漬け くだもの	13日 三色丼 (鶏そぼろ・炒り卵・青菜) 焼きししゃも 家常豆腐 きぬかつぎ キャベツと桜えびの炒め物 くだもの
16日 七分つきごはん (手作りふりかけ) 油淋鶏 いかと大根の煮物 野菜のじゃこ和え 里芋田楽 くだもの	17日 黒米入りごはん (昆布煮) 鰯の生姜煮 豚肉のから揚げ 炊き寄せ 野菜の磯香和え くだもの	18日 きびごはん (おかかふりかけ) 鮭の和風チーズ焼き 肉じゃが 水菜のおひたし 五目豆 くだもの	19日 黒米ごはん (ねぎ味噌) 鶏肉の唐揚げ 厚揚げの海鮮あんかけ 青のりポテト 野菜のごま和え 焼きりんご	20日 発芽玄米ごはん (ひじきふりかけ) しろみ魚の紅葉ソース すき焼き風煮 じゃが芋のきんぴら 青梗菜の香味和え くだもの
23日 黒米ごはん (青菜のふりかけ) さばの塩麹焼き きのこの春巻き キャベツのお浸し ごぼうのたらこ煮 くだもの	24日 わかめと大豆のごはん  揚げぎょうざ 大根と鶏肉煮 昆布の炒り煮 白菜のゆかり和え くだもの	25日 麦ごはん (昆布煮) カツオのごまがらめ 鶏肉のバンバンジー風 青菜のお浸し きんぴらごぼう さつま芋とりんごの甘煮	26日 麦ごはん (ハリハリ漬け) 赤魚のきのこあん 車麩の卵とじ ごま塩キャベツ 甘酢漬け 焼き芋	27日 雑穀ごはん (たくあん煮) 鶏手羽のさっぱり煮 真砂揚げ ねじりこんにゃくの炒り煮 野菜のもみ漬け くだもの
30日 鶏肉とまいたけのごはん  酢豚風炒め ひじき入り玉子焼き 白滝の炒り煮 小松菜の生姜和え くだもの	31日 発芽玄米ごはん (野沢菜ふりかけ) 手作りコロッケ 鶏肉の南部焼 茹でブロッコリー 切り干し大根の和え物 くだもの	※献立は食材の納品状況、または価格等により変更をすることがございます。なお、アレルギー食材につきましてはアレルギー表に表記無く追加変更することはありません。  ※くだものは、なし、ぶどう、りんご、かきを予定しています。		

# 10月 献立 アレルギー表

2日				3日				4日				5日				6日							
チキンカツ, 凍り豆腐の卵としひじき煮, おかか和え, くだもの				鮭のちゃんちゃん焼き, 豚肉炒め 蓮根のきんぴら, 華風漬, くだもの				鶏肉のピカタ, 揚げ出し豆腐 味噌炒め, さっぱり漬け, お月見団子				和風ハンバーグ, 鶏肉の塩昆布炒め 里芋甘辛揚げ, 胡麻和え, くだもの				さんまの竜田揚げ, えびのそぼろあん ナムル, きんぴら, さつま芋団子							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
9日				10日				11日				12日				13日							
				鮭の炊き込み, 鶏肉の照焼 いかの中華炒め, かぼちゃ煮, ごま和え, くだもの				生姜焼き, 厚揚げのきのこあん 里芋フライ, 薬味和え, くだもの				蓮根のはさみ揚げ, 凍り豆腐煮 松前漬け, おひたし, くだもの				三色丼, ししゃも, 家常豆腐 衣被, キャベツと桜えびの和え物, くだもの							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
16日				17日				18日				19日				20日							
油淋鶏, いかと大根煮, じゃこ和え, 里芋田楽, くだもの				鰯の生姜煮, 豚肉のから揚げ, 炊き寄せ, 磯香和え, くだもの				鮭の和風チーズ焼き, 肉じゃが 水菜のおひたし, 五目豆, くだもの				ねぎみそ, 唐揚げ, 厚揚げの海鮮あん 青のりポテト, ごま和え, 焼きりんご				白身魚の紅葉だれ, すき焼き風煮 じゃが芋のきんぴら, 香味和え, くだもの							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
23日				24日				25日				26日				27日							
鯖の塩麹焼き, きのこの春巻き キャベツのお浸し, ごぼうのたらこ煮, くだもの				大豆ご飯, 揚げぎょうざ, 鶏肉煮 細ぎり昆布煮, ゆかり和え, くだもの				鯉のごまがらめ, バンバンジー キャベツのお浸し, きんぴらごぼう, さつま芋とりんごの甘煮				赤魚きのこあん, 車麩卵としごま塩キャベツ, 甘酢漬け, 焼き芋				鶏手羽煮, 真砂揚げ, もみ漬け こんにゃくの炒り煮, くだもの							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま				
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび				
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか				
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉				
30日				31日				※くだものには、りんご、梨、ぶどう、かきを予定しております。															
鶏肉まいだけのごはん, 酢豚 玉子焼き, 白滝煮, 生姜和え, くだもの				コロック, 南部焼き, ブロッコリー 切干大根の和え物, くだもの				【アレルギー表記について】 * 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。 * お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。 * 卵は20g以上使用（例：卵とし、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ） * 『ごま』はごま油の使用も含まれます。															
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま																
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび																
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか																
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉																