



# 平成30年10月分こんだて



## ノーボーダース

日	曜	材料名					エネルギー
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	その他	
1	月	おにぎり お重さまコロッケ▲ ミートボール ミートパン▲ ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 シーチキン	玉葱 玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 ハイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 バナネ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	434
2	火	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め コーン焼売▲ 粉ふき芋 もやしと竹輪のゴマ酢和え▲ フルーツ	鶏肉 鶏肉 鶏肉 味噌 大豆粉 竹輪	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 ハセリ粉 もやし 胡瓜 みかん缶	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 ゴマ	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 醤油 酢	430
3	水	ごはん エビフライ▲○ さつま芋しモン煮 焼きうどん▲ ピーマン肉味噌 フルーツ	エビ 鶏肉 味噌	レモン果汁 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 玉葱 生姜 りんご	米 じゃが芋 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 さつま芋 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 和風だし 醤油 醤油	455
4	木	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 大根 イングン フルーツミックス缶	米 ノンエッグマヨネーズ ゴマ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖	醤油 酢 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油	437
5	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトフライ 和風スバゲティ▲ 南瓜煮・切干大根煮 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 南瓜 切干大根 人参 白桃缶	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スバゲティ 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	453
6	土	ごはん 味噌カツ▲ 千切りキャベツ 運根炒め オムレツ●●▲ 竹輪煮●●漬物・デザート	豚肉 大豆粉 味噌 卵 牛乳 竹輪	キャベツ 紫キャベツ 人参 運根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 ゴマ 砂糖 油 ゴマ 油 ゴマ油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 砂糖 ゴマ ゼラー	塩 香辛料 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	959
9	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ 焼きちゃんぽん▲ ポークビッツ 金平牛蒡 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 豚肉 ポークビッツ	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 牛蒡 人参 ハイン缶	米 片栗粉 小麦粉 油 白濁スープ ゴマ ゴマ油 砂糖	醤油 塩 こしょう 白濁スープ 醤油	457
10	水	名ほろごはん サバの照焼き 枝豆 鶏鍋炒め煮 マカロニカレーサラダ▲ フルーツ	鶏肉 サバ 枝豆 シーチキン	生姜 糸蒟蒻 人参 胡瓜 人参 玉葱 黄桃缶	米 砂糖 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 醤油 塩 塩 こしょう カレー粉	471
11	木	ごはん 白身魚の唐揚げオーロラソース▲ 竹輪煮▲ マカロニステーキ▲ 春雨の酢の物 フルーツ	たら 竹輪 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 マカロニ 油 砂糖 春雨 砂糖	醤油 塩 ケチャップ 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 塩 酢	449
12	金	ごはん タンダーチキン ミニアメリカンドッグ▲ 白菜の和え物 ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 魚肉すり身 油揚げ	にんにく 玉葱 白菜 人参 胡瓜 人参 ブロッコリー みかん缶	米 とうもろこし 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう エキス 酢 パンキングパウダー 和風だし 醤油 塩 こしょう	464
13	土	ごはん イカ野菜カツ▲ 焼売●●千切りキャベツ 根菜炒め 茶碗蒸し●● 里芋煮●●漬物・デザート	イカ 大豆粉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マグロ 卵 枝豆 里芋	人参 イングン 玉葱 グリンピース キャベツ じゃが芋 人参 運根 人参 牛蒡 椎茸	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 油	塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 塩 醤油 かつおエキス 和風だし 醤油	715
15	月	のり弁風ごはん 豚肉と春雨の中華炒め 竹輪の天ぷら▲ さくら焼売▲ ハンパシージーサラダ フルーツ	のり 豚肉 鶏肉 竹輪 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 鶏肉	人参 玉葱 なら 生姜 にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 もやし りんご	米 春雨 油 砂糖 醤油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ゴマ ゴマ油	醤油 中華味 醤油 白醤油 和風だし 酢 醤油	480
16	火	ごはん 焼き鮭のタルタルソースがけ ウィンナー 金平運根 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	サケ ウィンナー 大豆	玉葱 ハセリ粉 運根 人参 イングン フルーツミックス缶	米 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし ゴマ ゴマ油 砂糖 さつま芋 砂糖	塩 こしょう 醤油 酢 醤油	484

17	水	ごはん 鶏つくね▲ おさかなナゲット▲ 野菜炒め 生麩の煮物▲ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 大豆粉	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 もやし キャベツ 大根 人参 イングン みかん缶	米 バン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし 油 生麩 砂糖	塩 醤油 塩 ウイン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	422
18	木	おにぎり 揚げ鶏のレモン煮▲ 厚揚げ煮 ピーマンソテー じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	のり 鶏肉 厚揚げ シーチキン	生姜 にんにく レモン果汁 人参 もやし ビーマン 人参 イングン ハイン缶	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ピーマン 油 じゃが芋	塩 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 カレー粉 塩	456
19	金	ごはん エビフライ▲○ さつま芋 焼きそば▲ 人参枝豆サラダ フルーツ	豚肉 大豆粉 豚肉 枝豆	玉葱 南瓜 キャベツ 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 人参 白桃缶	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 人参 豆腐 片栗粉 さつま芋 焼きそば麺 油 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 和風だし 香辛料 ソース 塩 塩 こしょう	441
20	土	ごはん 白身魚フライ▲ ウィンナー 千切りキャベツ・若竹煮 とろろパック 笹かま煮●●漬物・デザート●●	たら ウィンナー 若布 油揚げ 笹かま	キャベツ 紫キャベツ 人参 葱 漬物	米 バン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 山芋 砂糖 ゴマ いちごマシュマロ	塩 和風だし 醤油 白醤油 和風だし	732
22	月	ごはん 照焼きチキン 南瓜の大学芋風 じゃが芋金平 ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ひじき 枝豆	にんにく 生姜 南瓜 人参 イングン 人参 胡瓜 みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 油 ゴマ 砂糖 フルーツ	塩 こしょう 醤油 酢 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	456
23	火	枝豆ごはん 三角カレー春巻き▲ ポークビッツ ソース焼きうどん▲ じゃが芋煮 フルーツ	枝豆 豚肉 ポークビッツ 豚肉	玉葱 トマト にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし 玉葱 人参 イングン りんご	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 うどん 油 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 ソース 塩 和風だし 醤油	430
24	水	おにぎり エビカツ▲○ ハムステーキ ブロッコリーのゴマ和え さつま芋金平・人参煮 フルーツ	のり エビ イカ ハム 油揚げ	玉葱 ブロッコリー 人参 蓮根 イングン 人参 ハイン缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 とうもろこし ゴマ 砂糖 さつま芋 油 砂糖	塩 醤油 ソース 和風だし 醤油 醤油 和風だし	467
25	木	ごはん 肉団子の豚豚風 チキンナゲット▲ 高野豆腐煮 オクラ煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 おから 高野豆腐	玉葱 人参 ビーマン 人参 イングン オクラ 黄桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	450
26	金	ごはん 照焼きハンバーグ 和風スバゲティ▲ ポテトフライ もやしのゴマ酢和え フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 ブロッコリー 玉葱 ほうれん草 もやし 胡瓜 人参 りんご缶	米 じゃが芋 油 砂糖 スバゲティ 油 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 ゴマ	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 塩	434
27	土	ごはん 卵の花フライ●●▲ ハムステーキ・千切りキャベツ がんもどき煮●● 玉子豆腐●● 半平煮●●●●漬物・デザート▲	おから ひじき 卵 鶏肉 ハム がんもどき 枝豆 卵 半平	玉葱 葱 人参 紫キャベツ キャベツ 人参 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ ゴマ 砂糖 砂糖 砂糖 ゴマ ヨモギ餅	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 かつおエキス 和風だし 醤油	763
29	月	おにぎり 回鍋肉 イカフライ▲ 大学芋 大豆ケチャップ煮 フルーツ	のり 豚肉 味噌 イカ 大豆	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 人参 人参 漬物	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 さつま芋 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 塩 こしょう 酢 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	461
30	火	ごはん 鶏肉ゴマあんからめ▲ ロールキャベツ▲ マカロニソテー▲ ブロッコリーツナ和え・がんもどき煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆 シーチキン がんもどき	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 生姜 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 フルーツミックス缶	米 片栗粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ マカロニ 油 砂糖 ブロッコリー 人参 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	483
31	水	ごはん 焼きそばコロッケ▲ ウィンナー スバゲティソテー▲ キャベツカレーサラダ フルーツ	ウィンナー シーチキン	玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 パン粉 小麦粉 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 スバゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	498

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。  
☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は下の印にて表示しています。

卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…マ 落花生…◎ えび…○ かに…□