



2019年10月分こんだて



ノーボーダーズ

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	火	白ごはん 鶏肉のケチャップ炒め コン・焼売▲ 粉ふき芋 マカロニツナカレーサラダ▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 シーチキン 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 パセリ粉 人参 パイナップル	米 油 砂糖 とうもろこし でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	429
2	水	おにぎり 豚しゃぶ 胡瓜とキャベツの和え物 揚げ餃子▲ 大豆のミートソース煮 フルーツ	のり 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 大豆 鶏肉	玉葱 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 玉葱 人参 みかん缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖	塩 醤油 酢 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	430
3	木	炭ごはん(菜飯) エビフライ▲○ ウィンナー スパゲティソテー▲ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	エビ ウィンナー シーチキン 厚揚げ	玉葱 人参 パセリ粉 大根 人参 イングン りんご缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 塩 スパゲティ 油 砂糖	菜飯の素 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	445
4	金	白ごはん 肉団子の酢豚風 竹輪の天ぷら▲ ポテトサラダ 枝豆 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 青のり 枝豆 フルーツ	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 胡瓜 人参 白桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩	429
5	土	白ごはん 豚カツおろしソース▲ 塩焼きそば▲ 筑前煮・金山寺味噌▲ 竹輪煮● もずく・漬物	豚肉 大豆粉 金山寺味噌 竹輪煮 もずく	大根 りんご果汁 にんにく 人参 ごぼう 葱 イングン 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ゴマ 焼きそば麺 油 ゴマ油 里芋 砂糖 みりん ゴマ	香辛料 塩 酢 オイスターソース 塩焼きそばソース 和風だし 醤油 砂糖 酢 醤油 かつおエキス 塩	778
7	月	おにぎり 鶏の天ぷら▲ 豆腐ハンバーグ ビーフンソテー 肉じゃが フルーツ	のり 鶏肉 枝豆 大豆粉 豆腐 鶏肉 豚肉 豚肉	生姜 玉葱 葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 イングン りんご	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 ビーフン 油 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし でん粉 醤油 香辛料 中華味 塩 醤油 こしょう 和風だし 醤油	467
8	火	そぼろごはん 豚肉とポテトの金平 おさかなナゲット▲ 春雨の酢の物 がんもどき煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 おさかな ナゲット 春雨の酢の物 がんもどき フルーツ	生妻 人参 イングン にんにく 玉葱 生姜 玉葱 人参 黄桃缶	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 小麦粉 でん粉 砂糖 油 小麦粉 酢 塩 和風だし 醤油	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 ウイン 酢 塩 和風だし 醤油	459
9	水	白ごはん 照焼きチキン▲ 南瓜の大学芋風 じゃが芋ソテー ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー ひじき シーチキン フルーツ	にんにく 南瓜 じゃが芋 玉葱 パセリ粉 胡瓜 人参 フルーツミックス缶	米 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 醤油 酢 醤油 塩 こしょう 中華味 和風だし 醤油 塩 こしょう	433
10	木	白ごはん 豚カツ▲ ウィンナー キャベツソテー さつま芋金平 フルーツ	豚肉 大豆粉 ウィンナー キャベツソテー さつま芋金平 フルーツ	キャベツ 人参 インゲン 人参 パイナップル	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 油 さつま芋 油 砂糖	塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	478
11	金	炭ごはん(ゆかり) 白身魚の唐揚げオーロラソース▲ コン・ボール マカロニソテー▲ 生鮭の煮物▲ フルーツ	タラ いとより 大豆粉	玉葱 人参 大根 人参 イングン りんご	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 生鮭 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	460
12	土	白ごはん 鶏の唐揚げ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・オムレツ●■▲ 真丈煮● ミニゼリー・漬物	鶏肉 大豆粉 頭 牛乳 真丈煮 漬物	生姜 にんにく 蓮根 人参 蒟蒻 玉葱 漬物	米 片栗粉 小麦粉 油 焼きそば麺 油 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 小麦粉 砂糖 ミニゼリー ゴマ	塩 こしょう ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油	906
15	火	おにぎり 星コロッケ▲ ミートボール ミートパンネ▲ 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 鶏肉 シーチキン	玉葱 玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 パンネ 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 和風だし 醤油	434
16	水	白ごはん 回鍋肉 イカフライ▲ さつま芋煮 パンパンジーサラダ フルーツ	豚肉 味噌 イカ 鶏肉 胡瓜 もやし 白桃缶	キャベツ 玉葱	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖	中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 酢 醤油	459

17	木	白ごはん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ コーンスローサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 ウィンナー	玉葱 ブロッコリー ほうれん草 人参 キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩	435
18	金	コーンごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ 厚揚げ煮 焼きそば▲ じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	鶏肉 大豆粉 厚揚げ 豚肉 シーチキン	生姜 にんにく レモン果汁 キャベツ 玉葱 人参 インゲン 人参 パイナップル	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 里芋 砂糖 油 ゴマ油 砂糖 ゴマ いちごプチホットケーキ ゴマ	塩 こしょう 酢 和風だし 醤油 ソース 塩 中華味 カレー粉 塩 こしょう	461
19	土	白ごはん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール■▲ 千切のキャベツ・里芋煮 根菜炒め・めかふ いちごプチホットケーキ■●■▲・漬物	タラ 鶏肉 豚肉 めかふ	玉葱 キャベツ 人参 紫キャベツ 蓮根 人参 ごぼう 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 里芋 砂糖 油 ゴマ油 砂糖 ゴマ いちごプチホットケーキ ゴマ	塩 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	787
21	月	炭ごはん(菜飯) 三角カレー香焼き▲ ボークビッツ ソース焼うどん▲ ブロッコリーツナ和え フルーツ	豚肉 ボークビッツ 豚肉 シーチキン	玉葱 トマト にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし ブロッコリー 人参 白桃缶	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 うどん 油 とうもろこし 砂糖	菜飯の素 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	432
23	水	おにぎり サケの漬け焼き ミニアメリカンドッグ▲ 金平ごぼう ピーマン肉味噌 フルーツ	のり サケ 魚肉すり身 鶏肉 味噌	生姜 玉葱 ごぼう 人参 玉葱 ビーマン 生姜 りんご	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 かつおエキス 酢 ベーキングパウダー 和風だし 醤油 醤油	437
24	木	白ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め ウィンナー 春雨ソテー ポテトフライ フルーツ	豚肉 豆腐 ウィンナー 鶏肉	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく パイナップル	米 油 砂糖 春雨 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油	中華味 ケチャップ 醤油 中華味 醤油 塩 塩	442
25	金	白ごはん チンジャオロースー 竹輪煮▲ 蒸しごま芋 チキンとキャベツのサラダ フルーツ	豚肉 竹輪 鶏肉 枝豆	葱 ビーマン キャベツ 人参 みかん缶	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう	439
26	土	白ごはん 豚肉野菜炒め 香焼き▲ 若竹煮・厚揚げ煮■ とうろ・笹かまぼこ●■▲ 漬物	豚肉 豚肉 わかめ 油揚げ 厚揚げ 笹かまぼこ	玉葱 人参 ニら にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 葱 人参 漬物	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 砂糖 春雨 水あめ ゴマ油 小麦粉 油 砂糖 ゴマ 長芋 ゴマ	焼肉のタレ 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 白醤油 塩	786
28	月	おにぎり 魚の南蛮漬▲ さくら焼売▲ 枝豆 ひじき煮 フルーツ	のり アジ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 生姜 玉葱 生姜 人参 黄桃缶	米 片栗粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	酢 醤油 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油	428
29	火	白ごはん 鶏つくね▲ ニラ雞頭▲ 野菜炒め 人参枝豆サラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 鶏肉	玉葱 人参 蓮根 葱 キャベツ ニら にんにく 生姜 もやし キャベツ 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 ゴマ油 小麦粉 油 でん粉 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	447
30	水	炭ごはん(ゆかり) サバの照焼き ロールキャベツ▲ 蓮根ソテー 豆腐チャンプル フルーツ	サバ 鶏肉 大豆粉 豆腐 花かつお	玉葱 人参 蓮根 人参 イングン キャベツ もやし 赤ビーマン パイナップル	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 醤油 中華味 醤油 塩	454
31	木	白ごはん イカドーナツフライ▲ 肉団子のケチャップ煮 スパゲティソテー▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	イカ 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆	キャベツ 玉葱 玉葱 白桃缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 さつま芋 砂糖	塩 ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 酢 醤油	466

☆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)を含む献立は右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…口