



2024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	火	そぼろごはん 一口白身魚フライ▲ 枝豆 焼きそば▲ 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ	鶏肉 ホキ 青のり 枝豆	生姜 キャベツ 玉葱 人参 大根 胡瓜 人参 洋梨缶	米 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば種 油 砂糖	醤油 塩 塩 ソース 塩 こしょう 酢 塩	416
2	水	ごはん チキンのケチャップソテー コーンボール キャベツソテー ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	鶏肉 いとより ウィンナー	にんにく キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 パプリカ 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油	みりん 塩 こしょう ケチャップ 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	406
3	木	ゆかりおにぎり 豚肉のチャプチェ 焼売▲ ヤングコーン もやしと茗荷の中華和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 豚肉 茗荷	玉葱 人参 ニラ にんにく 生姜 玉葱 もやし パプリカ ハイン缶	春雨 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ヤングコーン 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 中華味 醤油 塩 こしょう	376
4	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜煮 焼きうどん▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー パプリカ みかん缶	米 パン粉 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	393
5	土	ごはん ハンバーグ▲■ 焼きそば▲ 切干大根煮 がんも煮・練り梅 漬物・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 花かつお 油揚げ 枝豆がんも 花かつお	玉葱 切干大根 人参 鶏肉 りんごピューレ 漬物 ハイン缶	米 パン粉 でん粉 牛脂 砂糖 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 香辛料 ケチャップ ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 塩 ゴマ	570
7	月	ごはん エビフライ▲○ ハムステーキ のりスパゲティ▲ ひじきとほうれん草のサラダ フルーツ	エビ ハム のり ひじき	玉葱 人参 ほうれん草 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 油	塩 和風だし 醤油 塩	419
8	火	豚ごはん(なめし) 鶏肉のカレー炒め スマイルポテト ブロッコリー 大豆と竹輪の甘辛炒め▲ フルーツ	鶏肉 大豆たん白	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 豚蹄 ハイン缶	米 油 砂糖 じゃが芋 油 ポテトフレック 砂糖 砂糖 油	なめしの素 カレー粉 醤油 塩 こしょう 塩 塩 醤油	400
9	水	ごはん サバの塩焼き ロールキャベツ▲ 金平ごぼろ マカロニサラダ▲ フルーツ	サバ 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 人参 ごぼろ 人参 胡瓜 人参 みかん缶	パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 塩 酒 チキンフイヨン 和風だし 醤油 塩 こしょう	413
10	木	ごはん 野菜巻き▲ ミートボール ビーフソテー 里芋味噌煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 枝豆 味噌	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 人参 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 でん粉 水あめ 油 ピーマン 油 砂糖 里芋 砂糖	醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 ケチャップ 中華味 醤油 和風だし	404
11	金	ごはん ソース豚カツ▲ 高野豆腐煮 もやしソテー 切干大根煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 高野豆腐 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 ごぼろ 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	塩 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	402
12	土	ごはん チキンカツ▲ ナポリタンスパゲティ●●▲○ 根菜煮 佃煮煮・ちよいけ付カレー▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 ウィンナー 油揚げ 大豆粉 ビーフエキス	玉葱 ビーマン レンコン 人参 こぼろ インゲン 人参 大根 こぼろ かんぴょう 玉葱 りんご果汁 漬物 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 水あめ 油 砂糖 ラード でん粉 ゴマ	塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料 ゴマ	600
15	火	ごはん イカカツ さくら焼売▲ 春雨ソテー オクラと茗荷の和え物 フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン 茗荷	にんにく 玉葱 生姜 人参 玉葱 ビーマン オクラ ハイン缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 油	醤油 塩 白醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 青じそドレッシング	391
16	水	塩むすび 里コロッケ▲ ウィンナー ブロッコリーソテー 厚揚げをほろあなかけ フルーツ	ウィンナー 鶏肉 枝豆 厚揚げ	ブロッコリー 人参 白桃缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 片栗粉	塩 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	397

17	木	ごはん 味噌つくね▲ さつまフライ▲ レンコン金平 ミートパン▲ フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 鶏肉	玉葱 人参 葱 ごぼろ 葱 レンコン 人参 玉葱 ハセリ粉 みかん缶	米 砂糖 小麦粉 コーンミール 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	411
18	金	ごはん 唐揚げオーロラソース和え▲	鶏肉	生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 パプリカ 人参 グリンピース 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	438
19	土	ごはん エビカツ▲○ 焼きそば▲ 白菜和え がんも煮・ごぼろ巻き●▲ 漬物・フルーツ	イカ エビ 花かつお	玉葱 白桃 キャベツ 人参 もやし パプリカ ごぼろ 漬物 洋梨缶	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖 でん粉 油 ゴマ	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 魚介エキス ゴマ	571
21	月	ごはん 餃子フライ▲ たこウィンナー 青菜炒め 麻婆豆腐 フルーツ	大豆たん白 大豆粉 ウィンナー	キャベツ 玉葱 小松菜 もやし 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく ハイン缶	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 油 砂糖 片栗粉 油	中華味 塩 こしょう 中華味 醤油	402
22	火	ごはん 照焼きチキン 大学芋 キャベツのおかか和え 大根の煮物 フルーツ	鶏肉 花かつお 枝豆	にんにく キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 豚蹄 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	404
23	水	ごはん 豚野菜炒め 野菜コロッケ▲ 枝豆 青梗菜コーンと和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 枝豆	キャベツ 人参 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 みかん缶	米 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 とうもろこし 砂糖	中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	405
24	木	豚ごはん(ゆかり) ハムカツ▲ 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ 大豆のトマト煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 大豆	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ハイン缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 和風だし 醤油 うどん 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	405
25	金	ごはん エビカツタルトソースがけ▲○ 粉ふき芋 もやしとハムのソテー ブロッコリーのカレーソテー フルーツ	エビ イカ	玉葱 ハセリ粉 ハム ブロッコリー 人参 白桃缶	米 粉ふき芋 油揚げ 油	塩 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	401
26	土	ごはん 野菜コロッケ▲・ハムステーキ 焼きそば▲ 巾着煮 生姜半平煮●▲・もずく酢 漬物・フルーツ	ハム 花かつお 油揚げ 魚肉 大豆たん白 もずく	人参 人参 大根 ごぼろ かんぴょう 紅生姜 漬物 黄桃缶	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 春雨 砂糖 でん粉 油 砂糖 みりん ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 醤油 かつおエキス 塩 ゴマ	502
28	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ オクラ煮 キャベツソテー さつま芋甘煮 フルーツ	鶏肉 花かつお	生姜 にんにく オクラ キャベツ 人参 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	塩 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	424
29	火	なめしおにぎり イカフリッター▲ 野菜肉巻き▲ カレージャーマンポテト ツナサラダ フルーツ	イカ 鶏肉 大豆粉	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 人参 ハセリ粉 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 塩 醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう 塩 こしょう	404
30	水	ごはん サケの生姜醤油焼き ミートボール 焼きそば▲ 春雨ソテー フルーツ	サケ 鶏肉 豚肉 大豆たん白	生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 もやし 人参 ビーマン ハイン缶	米 砂糖 でん粉 水あめ 油 砂糖 焼きそば種 油	醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 ソース 塩 こしょう 中華味 醤油 塩	401
31	木	のりごはん ハンブリンクハンバーグ▲ おからポテト マカロニソテー▲ 南瓜サラダ フルーツ	のり 豆腐 魚肉すり身 大豆たん白 おから 豆乳 枝豆	南瓜 人参 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 南瓜 玉葱 白桃缶	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 チキンエキス調味料 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	427

☆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…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□