

2021年10月 1日(金)		2021年10月 4日(月)		2021年10月 5日(火)		2021年10月 6日(水)		2021年10月 7日(木)		2021年10月 8日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138
【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	388
【鶏肉の照り焼き】	168	【千草やき◎卵除去食】	159	【肉団子の甘酢あん】	215	【すき焼き煮】	241	【秋刀魚の塩焼き】	180	【和風きのこスパゲッティ】	
鶏肉		鶏ひき肉		ポーク・チキンミートボール		牛肉		さんま		スパゲッティ	
酒		酒		青ピーマン		焼きふ(観世ふ)		食塩		オリーブ油	
こいくちしょうゆ		綿実油		綿実油		★厚揚げ		酒		ベーコン	
本みりん		にんじん		玉葱		糸こんにやく			29	鶏肉	
上白糖		玉葱		ごま油		はくさい		【小松菜のおろし酢和え】		玉葱	
こいくちしょうゆ		葉ねぎ		たけのこ(水煮缶詰)		白ねぎ		こまつな		にんじん	
上白糖		干し椎茸		にんじん		えのきたけ		にんじん		ぶなしめじ	
本みりん		上白糖		干し椎茸		にんじん		だいこんおろし(冷)		エリンギ	
酒		うすくちしょうゆ		しょうが		綿実油		米酢		生しいたけ	
かたくり粉		こいくちしょうゆ		中華だし		酒		食塩		葉ねぎ	
【キャベツのかつお梅風味】	16	昆布だし		上白糖		上白糖		上白糖		オリーブ油	
キャベツ		削り節		こいくちしょうゆ		黒砂糖		【きのこのみそ汁】	62	にんにく	
糸かつお		水		トマトケチャップ		本みりん		★木綿豆腐		追いかつおつゆ	
梅肉		★たまご(冷凍)		米酢		食塩		はくさい		オイスターソース	
上白糖		食塩		水		こいくちしょうゆ	28	なめこ		食塩	
米酢		【さつまいものみそ汁】	101	かたくり粉		【酢の物】		生しいたけ		昆布茶	
うすくちしょうゆ		豚肉		【フォーのスープ】	115	きゅうり		にんじん		こしょう混合	
【がんもどきのみそ煮】	175	さつまいも		フォー		りょくとうもやし		赤みそ		きざみのり	59
豚肉		だいこん		豚肉		ぶなしめじ		白みそ		【ほうれん草のあえもの】	
★がんもどき		にんじん		玉葱		カットわかめ		昆布だし		ほうれん草	
じゃがいも		白ねぎ		りょくとうもやし		うすくちしょうゆ		削り節		キャベツ	
玉葱		赤みそ		干し椎茸		米酢		水		にんじん	
さんどまめ(冷凍)		白みそ		チンゲンツァイ		上白糖				とうもろこし(冷凍)	
にんじん		昆布だし		カットわかめ		【しそこんぶ】	3			ローズハム	
上白糖		削り節		がらスープ		しそこんぶふりかけ				りんご酢	
こいくちしょうゆ		水		中華だし						綿実油	
赤みそ				食塩						玉葱	
削り節				白こしょう						こいくちしょうゆ	
水				うすくちしょうゆ						三温糖	
				ごま油						食塩	
				水						白こしょう	
										【カップケーキ【ブルーベリー】】	122
				ポークチキン・ミンチボール:豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料		しそこんぶふりかけ:昆布、塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、煎り米、砂糖、食塩、青のり、酵母エキス、酸味料				ブレミックス粉(ホットケーキ用)	
										ブルーベリー	
										★豆乳	
										上白糖	
										★たまご	
										綿実油	



2021年10月19日(火)		2021年10月20日(水)		2021年10月21日(木)		2021年10月22日(金)		2021年10月25日(月)		2021年10月26日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138
【ごはん】 おおさかさんまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【レーズンパン】 ★レーズンパン	355	【ひじきごはん】 はいがまい	399	【練乳ロールパン】 ★練乳ロールパン	344	【はいがごはん】 はいがまい	313
【チャブチェ】 牛肉	210	【鯖の梅煮】 さば うめ	222	【秋野菜のグラタン】 あきやさい	261	鶏肉 ★油揚げ		【ボルシチ】 牛肉	212	【さわらの味噌マヨ焼き】 さわら	203
しょうが		まさば		鶏肉		干し椎茸		★有塩バター		酒	
酒		白ねぎ		白ワイン		にんじん		にんにく		食塩	
にら		しょうが		さつまいも		干ひじき(ステンレス釜、乾)		玉葱		白こしょう	
干し椎茸		こいくちしょうゆ		ぶなしめじ		さんどまめ(冷凍)		にんじん		★エッグケアドレッシング	
普通はるさめ(乾)		酒		れんこん		うすくちしょうゆ		じゃがいも		赤みそ	
にんじん		本みりん		にんじん		酒		マッシュルーム(水煮缶詰)		こいくちしょうゆ	
たけのこ(水煮缶詰)		上白糖		玉葱		本みりん		ピーツ		上白糖	
玉葱		梅干し(種無し)		★無塩バター		昆布だし		赤ワイン		玉葱	
綿実油		昆布だし		薄力粉		削り節		水		にんにく	
こいくちしょうゆ		水		★牛乳		水		食塩		かたくり粉	
上白糖			90	★生クリーム		【おきりこみ】	140	こしょう混合			
食塩		【みそ汁】 ★油揚げ		食塩		豚肉		ローレル(粉)		【小松菜の辛し和え】 こまつな から あ	22
白こしょう		★木綿豆腐		★ナチュラルチーズ	79	ごぼう		デミグラスソース		こまつな	
ごま油		りょくとうもやし		【ごろごろ野菜のトマト煮】 やさい に		さといも(冷凍)		トマト缶詰(ホール)		もやし(細)	
ごま(いり)		玉葱		ショルダーベーコン		干し椎茸		トマトピューレ		にんじん	
コチジャン		にんじん		赤ワイン		うどん(ゆで)		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	
【わかめスープ】	52	カットわかめ		にんじん		はくさい		本みりん		からし(練り)	
★木綿豆腐		こまつな		玉葱		まいたけ		★生クリーム		本みりん	
チンゲンツァイ		赤みそ		セロリー		葉ねぎ		【ブロッコリーのサラダ】	47	上白糖	
えのきたけ		白みそ		キャベツ		赤みそ		ブロッコリー			81
白ねぎ		昆布だし		アルファベットマカロニ		白みそ		玉葱		【けんちん汁】 けんちん	
はくさい		削り節		にんにく		昆布だし		にんじん		鶏肉	
酒		水		パセリ(乾)		削り節		食塩		★木綿豆腐	
本みりん		【おかか菜っ葉】 なば	20	オリーブ油		水		白ワインビネガー		だいこん	
食塩		だいこん葉(乾燥)		トマト缶詰(ダイス)		【かきなます】	32	うすくちしょうゆ		にんじん	
白こしょう		かつお加工品(碎片)		トマトケチャップ		きゅうり		オリーブ油		さといも	
中華だし		綿実油		上白糖		かき(甘がき)		上白糖		白ねぎ	
鳥がらだし		本みりん		食塩		レモン				板こんにやく	
ごま油		こいくちしょうゆ		白こしょう		りんご酢				ごぼう	
うすくちしょうゆ		ごま(いり)		ローレル(粉)		食塩				綿実油	
水		水		コンソメ(粉末)		三温糖				食塩	
				鳥がらだし		【ソフトクリームヨーグルト】	82			うすくちしょうゆ	
				水		★ソフトクリームヨーグルト				昆布だし	
										削り節	
										水	
おおさかさんまい 大阪産米を しょう 使用しています						きょうど りょうり 郷土料理 ぐんまけん - 群馬県 -		せかい りょうり 世界の料理 - ロシア -			
713		783		833		791		741		757	

2021年10月27日(水)		2021年10月28日(木)		2021年10月29日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138
【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【カレーピラフ】 はいがまい コンソメ(粉末) カレー粉	347
【ホイコウロー】 豚肉 キャベツ 玉葱 青ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく ごま油 テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン 赤だし味噌 上白糖 食塩 こいくちしょうゆ	148	【揚げどりの葱だれかけ】 鶏肉 酒 白こしょう しょうが かたくり粉 綿実油 白ねぎ 上白糖 米酢 こいくちしょうゆ 水 ごま油	271	マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース(水煮缶詰) 食塩 コンソメ(粉末) カレー粉 調合油	64
【かき玉スープ◎卵除去食】 ★たまご(冷凍) かたくり粉 たまねぎ 糸かまぼこ えのきたけ たけのこ(水煮缶詰) 葉ねぎ うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう がらスープ ごま油 水	96	【豆腐とわかめのみそ汁】 ★木綿豆腐 カットわかめ 玉葱 えのきたけ 葉ねぎ 赤みそ 白みそ 昆布だし 削り節 水	52	【野菜スープ】 豚肉 キャベツ ブロッコリー(冷凍) 玉葱 にんにく パセリ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう コンソメ(粉末) 鳥がらだし 水	64
【あじつけのり】 あじつけのり	5			【ポテトサラダ】 じゃがいも にんにく 玉葱 きゅうり とうもろこし(冷凍) ロースハム 食塩 ★エッグケアドレッシング(個装)	142
				【ハロウィンババロア】 ★パンプキンババロア パンプキンババロア: 水あめ、かぼ ちやペースト、砂糖、植物油、豆乳、 大豆粉、食塩、水、ゲル化剤、安定 剤、PH調整剤、ピロリン酸第二鉄	46
	700		774		737

ぐんまけん きょうどりょうり 群馬県の郷土料理



10月22日の献立は、群馬県の郷土料理「おきりこみ」です。群馬県内では「おきりこみ」が幅の広い生の麺と一緒に野菜を煮込んだおきりこみ。味付けは醤油やみそなど地域や家庭によってバリエーション豊富です。



せかい りょうり 世界の料理 ロシア



10月25日の献立は、ロシアの料理「ボルシチ」です。世界三大スープの一つともいわれ、ビーツの鮮やかな赤色が特徴的な見た目と肉や野菜がたっぷりと入った食べるスープです。



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。