

# にこにこ給食



## 10月 エンジョイランチ

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん チキンカレー	ひじきごはん にくじゃが	やきそば カレーコロッケ	のりごはん やきさほ	ごはん とんかつ
9日	10日	11日	12日	13日
	わかめごはん ぶたにくとときのごまヨイため	ごはん からあげ	むぎごはん しょうがいため	チャーハン マーボー豆腐
16日	17日	18日	19日	20日
おかかごはん フルコギいため	あげぼん クリームシチュー	ごはん ネミグラスハンバーグ	とりごほうごはん やさいのにくまき	あかまい ぶりかばやき
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん あおなのちゅうがいため	ちゃめし カレーじゃが	のりごはん ハムカツ	しゃけわかめごはん ぶたにくとごほうのいりに	なめし コーンフライ
30日	31日			
ごこくまい さわらのてりやき	あげぼん かぼちゃのクリームシチュー			

# 2023年10月 エンジョイランチ 献立表



※お盆やお正月の献立は別途お知らせいたします。

日付	曜日	主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
2	月	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
3	火		ひじきごはん	花形さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 黒豆	371	12.1	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 花豆 豆腐	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 ごんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす
4	水		焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油脂 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん にら 白桃
5	木		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
6	金		ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え ヤングコーン ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 ヤングコーン 黄桃
10	火		わかめごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花かんも いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
11	水		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
12	木		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
13	金	S	チャーハン	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え パイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 パイン
16	月		おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
17	火	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
18	水		ごはん	デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご
19	木		鶏ごぼうごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 さつまいも煮 わかめサラダ 黄桃	320	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油脂 白滝 ごま さつまいも	ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
20	金		赤米	ぶりのかば焼き 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし 白花生	371	16.1	ぶり 豆腐 豚肉 花豆	こめ 植物油脂 赤米	キャベツ 人参 こまつな
23	月		ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とごんにゃくの煮物 パイン	364	12.3	豚肉 大豆	こめ 植物油脂 じゃがいも ごんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ パイン
24	火		茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油脂 じゃがいも	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
25	水		海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
26	木		鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ らくいす豆	361	14.8	さけ わかめ 豚肉 青海苔 青えんどう豆 すり身	こめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参
27	金		菜飯	コーンフライ じゃがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	359	11.0	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご
30	月		五穀米	さわらの照り焼き お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 白花生	347	14.8	さわら 花豆	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
31	火	S	揚げパン	野菜コロッケ かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー かぼちゃ 黄桃

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内  
 人参（北海道）、キャベツ（愛知、神奈川県）、玉ねぎ（北海道）、じゃがいも（北海道）  
 玉子類（熊本、兵庫）、小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）

