

にこにこ給食



10月 エンジョイランチ

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	ちやめし カレーじゃが	のりごはん ハムカツ	しゃけわかめごはん ぶたにくとごぼうのいりに	なめし コーンフライ
7日	8日	9日	10日	11日
ごこくまい てりやきハンバーグ	あげパン ハヤシチュー	ごはん とりのてりやき	やきそば カレーコロッケ	ひじきごはん にくじゃが
14日	15日	16日	17日	18日
スポーツのひ	ごはん チキンカレー	のりごはん やきさば	ごはん とんかつ	わかめごはん ぶたにくときのごまヨいため
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん からあげ	むぎごはん しょうがいため	ごはん マーボーとうふ	あげパン クリームシチュー	おかかごはん フルコギいため
28日	29日	30日	31日	
ごはん ネミグラスハンバーグ	とりごぼうごはん やさいのにくまき	あかまい いそべしらみフライ	ごはん あおなのちゅうがいため	

2024年10月 エンジョイランチ 献立表



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
1	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 ジャがいも	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
2	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 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
3	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 みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
4	金		菜飯	コーンフライ ジャがいもそぼろ煮 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 ジャがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご
7	月		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
8	火	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー 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 ジャがいも	黄桃 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
9	水		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
10	木		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 ジャがいも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん 白桃
11	金		ひじきごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	389	14.6	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 豆腐	こめ 植物油 ジャがいも 白滝 こんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
15	火	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 ジャがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
16	水		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 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
17	木		ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油 ジャがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
18	金		わかめごはん	春巻き 豚肉ときこのマヨ炒め 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 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
21	月		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 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
22	火		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 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
23	水	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
24	木	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 ジャがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
25	金		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 ごま 春雨	玉ねぎ もやし 白桃 ひらたけ 人参 白桃
28	月		ごはん	デミグラスハンバーグ きこのソテー 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 ジャがいも 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
29	火		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 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
30	水		赤米	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油 赤米 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
31	木		ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン	364	12.3	豚肉 鶏肉 大豆	こめ 植物油 ジャがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン

※ 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を主要原料としたドレッシングです。

10月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)	
			卵	乳	え び	か に	小 麦									
1	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														
2	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												もも		
3	木	鮭わかめごはん										○			さけ	
		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														
		みかん														
4	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														りんご
7	月	五穀米														
		照り焼きハンバーグ					○	○	○	○	○	○				
		お野菜のみそ炒め					○		○	○	○	○				
		ごぼうの煮物					○				○	○				
		大根葉のごま和え					○				○		○			
		昆布豆					○				○					
8	火	揚げパン		○			○				○					→対応パン
		野菜コロッケ					○				○				りんご	
		ハヤシチヂュー					○			○	○					
		ブロッコリー														
		ツナサラダ										○	○			
		黄桃														もも
9	水	ごはん														
		鶏肉の照り焼き					○		○		○					
		根菜煮					○		○		○	○				
		オクラ														
		春雨のごまサラダ					○				○		○			
		ハイン														
10	木	焼きそば					○			○	○				もも	りんご
		カレーコロッケ					○				○					
		ぎょうざ					○			○	○					
		れんごんの煮物					○				○	○				
		切干大根の煮物					○				○	○				
		白桃														もも
11	金	ひじきごはん					○		○		○	○				
		さつま揚げ					○				○	○				
		肉じゃが					○			○	○	○				
		ナスの煮びたし					○				○	○				
		たけのこの煮物					○				○	○				
		みかん														
15	火	ごはん														
		チキンカレー					○		○						りんご	
		カリフラワー														
		ほうれん草のおひたし					○				○	○				
		白身魚フライ					○			○	○					
16	水	海苔ごはん														
		焼きサバ					○				○	○			さば	
		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					○			○	○		○			

※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。
 ※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルギー名を示しています。
 いちご・キウイフルーツ・バナナ・やまいちご・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド
 ※ 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。

