



10月

こんだてひょう



1日(月)



鶏唐揚げ
(小麦/乳/大豆/鶏)
野菜入りイカバーグ
(卵/大豆/いか)
たらこマカロニソテー
(小麦/乳/大豆/豚/ごま/ゼラチン/魚介類/たらこ)
おからの中華サラダ
(小麦/大豆/ごま)
大根のスープ煮
(乳/大豆/豚/ゼラチン)

★熱量495kcal ★蛋白質18.4g

2日(火)



ポークビーンズ
(卵/乳/大豆/豚/りんご/ゼラチン)
豆腐ナゲット
(小麦/卵/大豆/豚/魚介類)
ほうれん草とハムソテー
(小麦/乳/大豆/豚/ゼラチン)
しゃきしゃき肉団子
(小麦/卵/乳/大豆/鶏/豚)

★熱量494kcal ★蛋白質15.7g

3日(水)



ポークカレー
(小麦/乳/大豆/鶏/豚/りんご/ゼラチン/山芋)
一口ハンバーグ
(小麦/乳/大豆/鶏/豚)
キャベツとお豆のフレンチサラダ
(卵)
マッシュポテト
(乳/大豆)
麦ごはん

★熱量490kcal ★蛋白質12.0g

4日(木)



野菜コロッケ ハヤシソース
(小麦/乳/大豆/鶏/豚/りんご/ゼラチン)
ゆで人参
えび焼売
(小麦/卵/えび/大豆/鶏/豚/ゼラチン)
マカロニかにサラダ
(小麦/卵/かに/乳/大豆)
チンゲン菜といかの塩炒め
(大豆/いか)

★熱量439kcal ★蛋白質9.7g

5日(金)



厚揚げのそぼろ煮
(小麦/乳/大豆/豚)
ちくわの天ぷら
(小麦/大豆/豚)
三色和え
(小麦/卵/乳/大豆/ごま)
ウインナーソテー
(乳/大豆/豚/ゼラチン)

★熱量480kcal ★蛋白質12.6g

8日(月)

たいいくの日



9日(火)



チーズハンバーグ(ケチャップ付)
(小麦/乳/大豆/牛/鶏/豚)
人参の甘煮
(小麦/乳/大豆/牛)
フライドポテト
(大豆)
ブロッコリーとお豆のコンソメ煮
(小麦/乳/大豆/牛)
ミニアメリカンドック
(小麦/大豆)

★熱量462kcal ★蛋白質12.4g

10日(水)



赤魚の塩焼き
(大豆)
おさかなソーセージカツ
(小麦/卵/大豆/豚)
ジャンボ肉焼売
(小麦/卵/えび/かに/大豆/鶏/豚/ゼラチン)
キャベツと挽肉ソテー
(乳/大豆/豚/ゼラチン)
おから炒め
(小麦/大豆)

★熱量461kcal ★蛋白質16.7g

11日(木)



ドーナツコロッケ
(小麦/大豆)
ポロニアム
(大豆/鶏/豚)
マカロニナポリタン
(小麦/乳/大豆/豚/ゼラチン)
人参ツナサラダ
(卵/大豆)
蒸しかぼちゃのはちみつ絡め

★熱量478kcal ★蛋白質10.4g

12日(金)



肉じゃが
(小麦/乳/大豆/豚)
チキンのマーメイド焼き
(小麦/大豆/鶏/オレンジ)
ひじき煮
(小麦/乳/大豆)
エビフライ
(小麦/卵/えび/大豆)

★熱量507kcal ★蛋白質16.2g

15日(月)



とんかつ
(小麦/卵/乳/大豆/豚)
たこウインナー
(小麦/大豆/牛/鶏/豚/米)
キャベツといかのオイスター炒め
(小麦/大豆/いか)
マカロニとカリフラワーサラダ
(小麦/卵)
がんと含め煮
(小麦/乳/大豆/ごま)

★熱量503kcal ★蛋白質14.5g

16日(火)



五目煮
(小麦/乳/大豆/ごま)
野菜春巻き
(小麦/大豆/ごま)
キャベツのお浸し
(小麦/卵/乳/大豆)
ほうれん草ソテー
(乳/大豆/豚/ゼラチン)
わかめご飯

★熱量382kcal ★蛋白質10.2g

17日(水)



焼肉
(小麦/大豆/豚/ごま/りんご)
コーンコロッケ
(小麦/乳/大豆)
切干大根煮
(小麦/乳/大豆)
チンゲン菜と蒸し鶏のナムル
(小麦/卵/大豆/鶏/ごま)

★熱量472kcal ★蛋白質12.8g

18日(木)



さごしの照り焼き
(小麦/大豆)
人参焼売
(小麦/卵/大豆)
れんこん金平
(小麦/乳/大豆/ごま)
カリフラワーのスープ煮
(乳/大豆/豚/ゼラチン)
プチハンバーグ(デミソース)
(小麦/大豆/鶏/豚)

★熱量432kcal ★蛋白質14.5g

19日(金)



ミートボール トマト煮
(小麦/卵/乳/大豆/鶏/豚/りんご/ゼラチン)
おさつスナック
(小麦/乳/大豆/ごま)
ツナと大根の煮物
(小麦/乳/大豆)
ほうれん草とちくわの和風サラダ
(小麦/乳/大豆/ゼラチン)

★熱量460kcal ★蛋白質11.8g

22日(月)



あじの磯辺焼き
(大豆)
白玉餃子
(小麦/乳/大豆/豚/ゼラチン/米)
ポテトチキンロール
(小麦/卵/大豆/鶏)
小松菜コーンソテー
(乳/大豆/豚/ゼラチン)
ウインナーのスープ煮
(乳/大豆/豚/ゼラチン)

★熱量460kcal ★蛋白質15.3g

23日(火)



バーベキューチキン
(小麦/大豆/鶏/りんご)
おからポテト
(大豆)
ほうれん草とベーコンの和風マカロニソテー
(小麦/卵/乳/大豆/豚)
ツナコーンサラダ
(卵/大豆)
パイン缶

★熱量539kcal ★蛋白質15.2g

24日(水)



牛肉と春雨のブルコギ風炒め
(小麦/大豆/牛/ごま/りんご)
焼き餃子
(小麦/大豆/豚)
ブロッコリーの中華サラダ
(小麦/大豆/ごま)
かぼちゃ煮
(小麦/乳/大豆)

★熱量464kcal ★蛋白質10.5g

25日(木)



チキンカレー
(小麦/乳/大豆/鶏/豚/りんご/ゼラチン/山芋)
ころころメンチカツ
(小麦/乳/大豆/豚)
わかめサラダ
(小麦/卵/乳/大豆/ゼラチン)
りんご缶
(りんご)
麦ごはん

★熱量462kcal ★蛋白質11.2g

26日(金)



手作りハンバーグ
(小麦/卵/大豆/牛/豚)
ゆで人参
ほうれん草ソテー
(乳/大豆/豚/ゼラチン)
大豆トマト煮
(乳/大豆/鶏/豚/ゼラチン)
コーン焼売
(小麦/卵/えび/かに/大豆/鶏/豚/ごま/ゼラチン)

★熱量517kcal ★蛋白質18.0g

29日(月)



ササミフライ
(小麦/大豆/鶏)
フランク
(卵/乳/大豆/牛/鶏/豚)
塩焼きそば
(小麦/卵/乳/大豆/牛/鶏/ごま)
かにチーズサラダ
(小麦/卵/かに/乳/大豆)
アンパンマンポテト
(大豆)

★熱量542kcal ★蛋白質14.6g

30日(火)



ごぼうと牛肉の甘辛炒め
(小麦/乳/大豆/牛)
チキンナゲット
(小麦/大豆/鶏/米)
小松菜のお浸し
(小麦/卵/大豆)
オレンジ
(オレンジ)

★熱量426kcal ★蛋白質10.9g

31日(水)



南瓜コロッケ
(小麦/卵/乳/大豆/鶏/豚)
ポイルウインナー
(小麦/大豆/豚/ゼラチン)
ミートマカロニ
(小麦/大豆/牛/豚)
ひじきと蒸し鶏の中華サラダ
(小麦/卵/大豆/鶏/ごま)
コーンソテー
(乳/大豆/豚/ゼラチン)

★熱量474kcal ★蛋白質13.1g

★おしらせ★

10日(水)、18日(木)、
22日(月)の魚は、骨なし
のものを使用しております
が小骨等にご注意下さい。

HACCP 高度化基準認定工場
彩の国ハサップ取組確認施設

はんきゅう

(協同組合 飯能給食センター)
〒357-0044 飯能市川寺751
TEL 042-972-5191



材料入荷の都合により献立の一部を
変更することがあります。

担当 武野谷

★ お米は国産米を使用しています。

