10月　こんだてひょう

パン給食の注文締め切りは1週間前となります。パンの日のキャンセルは前日の16:00までです。

申込締切	日付	曜日	昼食	アレルギー	原材料	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)
9/30 16:00	1	水	フライドチキン タルタルソース ちゅうかはるさめサラダ しろなのソテー ちくわに・フルーツ	卵・小麦・かに・大豆	鶏肉・玉ねぎ・ピクルス・パセリ・春雨・胡瓜・カニ風味かまぼこ・コーン・しろ菜・人参・竹輪・フルーツ口	256Kcal	6.8ｇ
10/1 16:00	2	木	あつあげのすきに はながたやさいあげ ポテトサラダ しゅうまい・フルーツ	卵・小麦・大豆	豚肉・白菜・白滝・厚揚げ・インゲン・さつま揚げ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・焼売・フルーツ口	180Kcal	6.5ｇ
10/3 16:00	6	月	にくだんごのすぶたふう はるさめのサラダ がんもに オムレツ・フルーツ	乳成分・卵・小麦・かに・大豆	鶏団子・筍・玉ねぎ・人参・木耳・春雨・かに風味かまぼこ・コーン・がんも・卵・フルーツ	204Kcal	7.2ｇ
10/6 16:00	7	火	かつに やきビーフン たまねぎマリネ だいがくいも・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	鶏肉・玉ねぎ・卵・グリンピース・ビーフン・キャベツ・人参・ニラ・木耳・生姜・ピーマン・さつまいも・フルーツ	236Kcal	5.8ｇ
10/7 16:00	8	水	ぎゅうにくコロッケ ごもくに ちんげんさいのソテー フランク・フルーツ	乳成分・小麦・大豆	牛肉コロッケ・ひじき・竹輪・人参・油揚げ・枝豆・青梗菜・玉ねぎ・フランク・フルーツ	186Kcal	5.3ｇ
10/8 16:00	9	木	タラのタルタルソース はくさいのコーンサラダ ウインナー スクランブルエッグ・フルーツ	卵・小麦・大豆	タラ・玉ねぎ・ピクルス・パセリ・白菜・コーン・ハム・ウインナー・卵・インゲン・フルーツ	185Kcal	8.4ｇ
10/3 16:00	10	金	パンの日 ハンバーグ きのこソース チャプチェ ちくわのゆかりあげ あおなのいためもの・フルーツ	乳成分・小麦・大豆	ハンバーグ・椎茸・玉ねぎ・生姜・グリンピース・春雨・白菜・人参・ニラ・木耳・竹輪・ゆかり・小松菜・フルーツ	186Kcal	6.8ｇ
	13	月	スポーツの日				
10/10 16:00	14	火	イカのちゅうかいため ちゅうかはるさめサラダ ちんげんさいのいためもの ミートボール・フルーツ	乳成分・小麦・大豆	いか・筍・ヤングコーン・人参・木耳・生姜・春雨・ハム・ピーマン・青梗菜・玉ねぎ・ミートボール・フルーツ	126Kcal	7.0ｇ
10/14 16:00	15	水	からあげ だいこんのごまずサラダ わかめのナムル すいぎょうざ・フルーツ	卵・小麦・かに・大豆	鶏肉・大根・胡瓜・かに風味かまぼこ・白ごま・わかめ・玉ねぎ・水餃子・フルーツ	206Kcal	9.7ｇ
10/15 16:00	16	木	ほいこうろうふう たかなスパゲティ にんじんのしりしり フライドポテト・フルーツ	乳成分・小麦・大豆	豚肉・キャベツ・人参・木耳・筍・ピーマン・パスタ・玉ねぎ・高菜・ツナ・じゃがいも・フルーツ	200Kcal	5.6ｇ
10/10 16:00	17	金	パンの日 とりにくのてりやき カレービーフン かぼちゃに ほうれんそうひらやき・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	鶏肉・ビーフン・玉ねぎ・人参・ニラ・木耳・南瓜・ほうれん草・卵・フルーツ	165Kcal	8.1ｇ
10/17 16:00	18	土	とうふステーキ やさいあまずあん チャプチェ なすのしょうがじょうゆ ミートボール・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	豆腐・玉ねぎ・人参・椎茸・春雨・キャベツ・人参・ニラ・生姜・なす・ミートボール・フルーツ	219Kcal	6.4ｇ
10/17 16:00	20	月	エビカツ にくじゃが あまからにくだんご あつやきたまご・フルーツ	乳成分・卵・小麦・えび・大豆	えびかつ・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリンピース・肉団子・卵・フルーツ	227Kcal	9.4ｇ
10/20 16:00	21	火	ハンバーグ トマトソース ペンネサラダ ひじきに フランク・フルーツ	乳成分・卵・小麦・かに・大豆	ハンバーグ・玉ねぎ・トマト・ペンネ・かに風味かまぼこ・インゲン・ひじき・椎茸・人参・フランク・フルーツ	259Kcal	7.4ｇ
10/21 16:00	22	水	コロッケ ちんげんさいのいためもの いなかに しゅうまい・フルーツ	卵・小麦・大豆	コロッケ・青梗菜・玉ねぎ・白ごま・大根・人参・油揚げ・椎茸・焼売・フルーツ	168Kcal	4.6ｇ
10/22 16:00	23	木	とうふステーキ てりやきソース さんさいパスタ すいぎょうざ きりぼしだいこんとゆかりのサラダ・フルーツ	卵・小麦・大豆	豆腐・パスタ・山菜・水餃子・切干大根・ゆかり・フルーツ	228Kcal	5.7ｇ
10/17 16:00	24	金	パンの日 サーモンフライ ちゅうかはるさめサラダ わかめのナムル オムレツ・フルーツ	卵・小麦・大豆	鮭・春雨・胡瓜・コーン・鶏肉・わかめ・玉ねぎ・白ごま・卵・フルーツ	162Kcal	6.7ｇ
10/24 16:00	27	月	ぎゅうどん ゼリー **お楽しみ給食**	小麦・大豆	牛肉・玉ねぎ・白滝・ごはん・ゼリー	228Kcal	7.0ｇ
10/27 16:00	28	火	メバルのてりやき ひじきに ちんげんさいのしおいため ミニハンバーグ・フルーツ	乳成分・小麦・大豆	メバル・ひじき・椎茸・人参・青梗菜・玉ねぎ・ハンバーグ・フルーツ	169Kcal	12.9ｇ
10/28 16:00	29	水	とりてん ちゅうかあんかけ ほうれんそうひらやき きりぼしだいこん しろなのソテー・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	鶏肉・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ほうれん草・卵・切干大根・椎茸・油揚げ・しろ菜・フルーツ	247Kcal	9.9ｇ
10/29 16:00	30	木	ぶたにくとごぼうのしぐれに ちくわのいそべあげ シルバーサラダ わふうじゃがバター・フルーツ	乳成分・卵・小麦・大豆	豚肉・ごぼう・つきこん・生姜・いんげん・竹輪・青のり・春雨・ハム・胡瓜・じゃがいも・フルーツ	178Kcal	5.6ｇ
10/24 16:00	31	金	パンの日 かぼちゃコロッケ ペンネサラダ こまつなのいためもの ウインナー・フルーツ	卵・小麦・かに・大豆	南瓜コロッケ・ペンネ・かに風味かまぼこ・いんげん・コーン・小松菜・人参・ウインナー・フルーツ	198Kcal	5.7ｇ

★お願い：メニューの内容は都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

Marukoshi