

24/10/01 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	ホイコーロー
4	ツナともやしのゴマ酢あえ
5	おかかふりかけ

24/10/02 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	キャベツのいそべあえ
5	大根のそぼろ煮

24/10/03 (木)	
1	牛肉とまこもの混ぜご飯
2	牛乳
3	ごぼうサラダ
4	厚揚げとかぼちゃのみそ汁

24/10/04 (金)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	小えびのスパイス揚げ
4	チンゲン菜の中華あえ
5	みそラーメン汁

24/10/07 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	焼きウインナー
4	コールスロー
5	じゃがいものきんぴら煮

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 豚小間切れ肉 酒 食塩 白こしょう にんじん 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ 赤みそ 白こしょう こいくちしょうゆ さとう とうがらし ごま油
4	ツナオイル漬け 緑豆もやし きゅうり うすくちしょうゆ さとう 米酢 いりごま
5	削り節 こいくちしょうゆ みりん 酒

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 酒 食塩
4	キャベツ こまつな うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
5	サラダ油 しょうが 鶏ももミンチ 酒 だいこん にんじん 板こんにやく だし用かつお節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん でんぷん

No	食品名
1	精白米 こいくちしょうゆ サラダ油 しょうが 牛もも肉 酒 まこもたけ にんじん さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	ごぼう さとう うすくちしょうゆ にんじん きゅうり サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう
4	だし用かつお節 かぼちゃ 厚揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	小えび でんぷん 食塩 チリパウダー 黒こしょう 白絞油 食塩
4	チンゲン菜 はくさい 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
5	ラード にんにく しょうが 豚もも肉 酒 だし用かつお節 ホールコーン 緑豆もやし こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ トウバンジャン 食塩 白こしょう さとう 葉ねぎ ごま油 乾麺

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	ウインナー トマトケチャップ
4	キャベツ きゅうり にんじん サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	サラダ油 豚小間切れ肉 酒 つきこんにやく にんじん じゃがいも 酒 さとう こいくちしょうゆ いりごま ごま油

24/10/08 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	焼きそば
4	大豆とじゃこの揚げからめ
5	つぼ漬け

24/10/09 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭のガーリック焼き
4	もやしのナムル
5	豆腐チゲスープ

24/10/10 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	豚肉のかりん揚げ
4	ほうれん草の磯辺和え
5	秋なすの味噌汁

24/10/11 (金)	
1	コッペパン
2	牛乳
3	セルフツナサンド
4	ポトフ

24/10/15 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	しいらの竜田揚げ
4	キャベツのごま酢和え
5	もずくと白菜のみそ汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 豚ばら肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 食塩 白こしょう ウスターソース とんかつソース ゆで中華めん
4	大豆 でんぷん 白絞油 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さとう
5	つぼ漬

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	銀鮭 にんにく 食塩 うすくちしょうゆ 白ワイン オリーブ油
4	にんじん 緑豆もやし 食塩 うすくちしょうゆ ごま油
5	だし用かつお節 豚小間切れ肉 酒 にんにく しょうが にんじん 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 赤みそ トウバンジャン コチジャン みりん はくさい キムチ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	豚もも肉 酒 こいくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油 さとう こいくちしょうゆ いりごま
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ 角きざみのり
5	だし用かつお節 にんじん 玉ねぎ 油あげ なす 玉みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	ツナオイル漬け キャベツ 玉ねぎ きゅうり 食塩 白こしょう ノンエッグマヨネーズ
4	だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ ウインナー じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	しいら 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	にんじん キャベツ きゅうり うすくちしょうゆ さとう 米酢 いりごま
5	だし用かつお節 たまねぎ はくさい 油あげ 白みそ 赤みそ もずく 葉ねぎ

24/10/16 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	煮卵
4	おでん
5	春雨サラダ
6	しそふりかけ

24/10/17 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	厚揚げの肉みそかけ
4	ほうれんそうのおかか和え
5	のっぺい汁

24/10/18 (金)	
1	祭り寿司
2	牛乳
3	千切り野菜のすまし汁
4	大学芋

24/10/21 (月)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	ちくわの磯辺揚げ
4	キャベツのごまあえ
5	かき卵汁
6	ひじきのり

24/10/22 (火)	
1	カレーライス
2	牛乳
3	コーンサラダ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	たまご水煮 だし用かつお節 こいくちしょうゆ さとう みりん さとう
4	だし用かつお節 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう 厚揚げ 焼き竹輪 だいこん
5	はるさめ にんじん きゅうり ホールコーン 洋辛子 米酢 食塩 さとう うすくちしょうゆ
6	ゆかり

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	厚揚げ サラダ油 豚ミンチ 酒 赤みそ さとう みりん
4	ほうれん草 キャベツ うすくちしょうゆ かつお節削り
5	だし用かつお節 板こんにゃく にんじん だいこん さといも 油あげ うすくちしょうゆ 天塩 でんぷん

No	食品名
1	精白米 酒 さとう 米酢 食塩 だし用かつお節 水 さとう うすくちしょうゆ みりん 干しいたけ にんじん れんこん 高野豆腐 きざみのり
2	牛乳
3	だし用かつお節 つきこんにゃく にんじん だいこん 生しいたけ 油あげ うすくちしょうゆ 天塩 葉ねぎ
4	さつまいも 白絞油 こいくちしょうゆ さとう みりん いりごま 黒ゴマ

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	焼き竹輪 薄力粉 でんぷん 食塩 サラダ油 あおのり 白絞油
4	キャベツ にんじん うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 玉ねぎ 天塩 うすくちしょうゆ 木綿豆腐 でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
6	ひじきのり

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 豚もも肉 赤ワイン 食塩 白こしょう カレー粉 サラダ油 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも 食塩 白こしょう カレー粉 フルーツチャツネ ウスターソース トマトピューレー オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールコーン サラダ油 サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう

24/10/23 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	みそチキンカツ
4	塩だれキャベツ
5	けんちん汁

24/10/24 (木)	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	肉豆腐
4	わかめときゅうりの酢の物

24/10/25 (金)	
1	ミルクパン
2	牛乳
3	チリコンカン
4	ポテトサラダ

24/10/28 (月)	
1	セルフ親子丼
2	牛乳
3	切干大根の中華和え
4	りんごゼリー

24/10/29 (火)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖のごま焼き
4	ほうれんそうの辛子和え
5	きんぴら

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏むね肉 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油 赤みそ さとう とんかつソース
4	キャベツ にんにく 食塩 うすくちしょうゆ 黒こしょう ごま油
5	だし用かつお節 板こんにゃく にんじん だいこん 油あげ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 食塩 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 牛小間切れ肉 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 さとう みりん こいくちしょうゆ 焼き豆腐 葉ねぎ
4	きゅうり カットわかめ はるさめ 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 さとう

No	食品名
1	ミルクパン
2	牛乳
3	大豆 サラダ油 牛ミンチ 豚ミンチ 赤ワイン セロリー にんにく にんじん マッシュルーム 玉ねぎ 青ピーマン ベイリーフ トマトダイス水煮 トマトケチャップ とんかつソース さとう チリパウダー パプリカ 食塩 白こしょう
4	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 食塩 白こしょう サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ

No	食品名
1	精白米 鶏もも肉 酒 にんじん 玉ねぎ だし用かつお節 生しいたけ うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう でんぷん 鶏卵 葉ねぎ きざみのり
2	牛乳
3	切干しだいこん にんじん きゅうり 洋辛子 米酢 さとう うすくちしょうゆ ごま油
4	りんごゼリー

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖 こいくちしょうゆ 酒 みりん いりごま
4	ほうれん草 緑豆もやし うすくちしょうゆ 洋辛子
5	サラダ油 つきこんにゃく ごぼう 油あげ こいくちしょうゆ さとう 和風だし 酒 ごま油 唐辛子

24/10/30 (水)	
1	白ごはん
2	牛乳
3	油淋鶏
4	小松菜のごまあえ
5	冬瓜スープ

24/10/31 (木)	
1	ジャンバラヤ
2	牛乳
3	かぼちゃのクリームシチュー











No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鶏もも肉 こいくちしょうゆ 酒 でんぷん 白絞油 葉ねぎ しょうが にんにく こいくちしょうゆ 米酢 さとう ごま油
4	こまつな はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	だし用かつお節 しょうが とうがん えのきたけ 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ でんぷん チンゲン菜 ごま油

No	食品名
1	精白米 おおむぎ 食塩 サラダ油 にんにく セロリー ウインナー 白ワイン 玉ねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 白こしょう トマトケチャップ トマトペースト ウスターソース さとう チリパウダー
2	牛乳
3	サラダ油 玉ねぎ にんじん 西洋かぼちゃ ベイリーフ だし用かつお節 食塩 白こしょう じゃがいも 薄力粉 バター サラダ油 牛乳 生クリーム

No	食品名

No	食品名

No	食品名