# 2026年 10月

## メニュー紹介

シンガポールチキンライス（14日）

シンガポールの屋台で絶大な人気を誇る、国民的なソウルフードです。

ごはんの上に生姜風味の鶏肉を乗せて、一緒に食べると美味しさが引き立ちます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  | | | 1<br>ごはん<br>鶏のレモン風味焼き<br>ひじき入りポテトサラダ<br>小松菜とコーンの炒め物<br>みそ汁（南瓜・玉ねぎ）<br>643kcal 2.8g | 2 クックチル給食<br>ごはん<br>鯖の照り焼き<br>高野の卵とじ<br>ほうれん草の辛子和え<br>汁物<br>608kcal 3.5g | 3 | 4 |
| 5<br>ごはん<br>鮭の味噌ホイル焼き<br>スパゲティサラダ<br>さつま芋の胡麻和え<br>中華スープ<br>668kcal 2.8g | 6<br>ごはん<br>ミンチカツ<br>蓮根と茎ワカメの胡麻マヨネーズ<br>青梗菜とハムの辛子和え<br>みそ汁（うすあげ・まいたけ）<br>783kcal 3.3g | 7<br>ごはん<br>鶏のもろみ味噌焼き<br>茄子とトマトの酢の物<br>たまご豆腐<br>汁（はんぺん・しめじ）<br>593kcal 2.0g | 8<br>まいるどカレーライス<br>サラダ盛り合わせ<br>スープ（青梗菜・コーン）<br>牛乳<br>734kcal 3.8g | 9 クックチル給食<br>ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>茄子の田楽<br>ビーンズサラダ<br>汁物<br>471kcal 3.8g | 10 | 11 |
| 12<br>スポーツの日 | 13<br>ごはん<br>サバの竜田揚げ<br>小松菜とじゃこのさっと煮<br>もやしと切干大根の胡麻酢和え<br>みそ汁（じゃが芋・にんじん）<br>591kcal 3.3g | 14<br>シンガポールチキンライス<br>青梗菜のナムル<br>スープ（わかめ・豆苗）<br>牛乳<br>716kcal 3.0g | 15<br>鶏つくねうどん<br>おにぎり<br>きのこのゆかり和え<br>野菜のくるみ和え<br>527kcal 4.1g | 16 クックチル給食<br>ごはん<br>鰆の南蛮焼き<br>もやしニラ炒め<br>青梗菜の炒り卵和え<br>汁物<br>431kcal 3.2g | 17 | 18 |
| 19<br>ちゃんぽん<br>おにぎり<br>キャベツの塩昆布和え<br>野菜のピリ辛和え<br>631kcal 3.1g | 20<br>ごはん<br>韓国風肉じゃが<br>豆腐入りチョレギサラダ<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>スープ（えのき・卵）<br>625kcal 2.8g | 21 セレクトメニュー<br>A:ハンバーグトマトソース<br>B:ハンバーグおろしソース<br>ごはん<br>ビーフンサラダ<br>フルーツ缶<br>コンソメ（キャベツ・ベーコン）<br>710kcal 3.5g／686kcal 2.7g | 22<br>ごはん<br>鶏からあげと根菜の煮物<br>青梗菜とわかめのさっぱり和え<br>マカロニサラダ<br>みそ汁（豆腐・小松菜）<br>670kcal 4.6g | 23 クックチル給食<br>ごはん<br>豚肉と大根の味噌煮込み<br>ほうれん草としめじの炒め物<br>胡瓜とわかめの和え物<br>汁物<br>461kcal 4.4g | 24 | 25 |
| 26<br>ごはん<br>白身魚の南蛮焼き<br>もやしと小松菜の炒め物<br>しば漬け入りポテトサラダ<br>豚汁<br>567kcal 3.4g | 27<br>ごはん<br>春巻き<br>ひじきと切干大根のツナサラダ<br>もやしとニラのナムル<br>スープ（白菜・わかめ）<br>634kcal 2.3g | 28<br>木の葉どんぶり<br>中華風なます<br>胡瓜のおかかマヨネーズ<br>赤だし（なめこ・豆腐）<br>507kcal 4.0g | 29<br>鶏ときのこのあんかけうどん<br>おにぎり<br>小松菜のピーナッツ和え<br>野菜の卵とじ<br>626kcal 3.9g | 30<br>ごはん<br>鰺のパン粉焼き<br>青梗菜とうす揚げの煮びたし<br>さつま芋サラダ<br>汁物<br>573kcal 2.8g | 31 | |