2026年

メニュー紹介



4日　豆腐ステーキ　きのこソース

秋が旬のきのこには、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。

豆腐のたんぱく質と一緒においしく栄養が摂れるメニューです。

月	火	水	木	金	土	日
2 ごはん さばと大根の煮物 蓮根と鶏そぼろ煮 水菜の柚子浸し 汁(ごぼう・青梗菜) 536kcal 3.7g	**3** 文化の日	**4** ごはん 豆腐ステーキ　キノコソース 小松菜とさつま揚げの甘辛炒め くらげの酢の物 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 541kcal 3.0g	**5** ごはん 鶏のカレーグリル　タルタルソース ミックス豆とツナのサラダ ひじきと切干の煮物 もずくのスープ 664kcal 3.3g	**6**　クックチル給食 ごはん わかめうどん 竹輪の炒り煮 小松菜のポン酢和え 478kcal　4.2g	**7**	**8**
9 ごはん カレイのピリ辛煮 青梗菜とハムの卵とじ 豚肉とじゃが芋の炒め物 みそ汁(うすあげ・切干) 607kcal 3.4g	**10** ごはん 鶏肉の唐揚げカレー風味 厚揚げのツナマヨネーズ ひじきと胡瓜の酢の物 きのこ汁 692kcal 2.7g	**11** バターロール ほうれん草のグラタン グリーンサラダ フルーツ スープ(人参・大根) 牛乳 787kcal 3.8g	**12** ごはん 和風コロッケ 小松菜のポン酢がけ ひじきと大豆の煮もの みそ汁(豆腐・わかめ) 595kcal 4.5g	**13**　クックチル給食 ごはん 焼肉風炒め 大根と平天の煮物 白菜のおかか和え 汁物 461kcal 4.3g	**14**	**15**
16 炊き込みごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーの辛子和え 高野豆腐の玉子とじ 汁(しめじ・とろろ) 562kcal 4.0g	**17** ごはん バッファローチキン ジャーマンポテトサラダ 梅じゃこオクラ奴 スープ(人参・大根) 609kcal 3.8g	**18** にぎわいうどん おにぎり チリメンと切干の酢の物 小松菜の磯和え 506kcal 4.0g	**19** ハヤシライス 和風サラダ盛り合わせ ほうれん草のスープ 牛乳 717kcal 3.8g	**20**　クックチル給食 ごはん 赤魚のゆうあん焼き もやしとピーマンの炒め物 オクラの胡麻酢和え 汁物 410kcal　2.2g	**21**	**22**
23 勤労感謝の日	**24** ごはん カレイの唐揚げ黒酢あん シルバーサラダ 里芋とちくわの煮物 中華スープ 593kcal 2.0g	**25** 豚ときのこのカレーライス ツナと胡瓜のサラダ スープ(春雨・白菜) 牛乳 706kcal 3.8g	**26**　セレクトメニュー A:醤油ラーメン B:味噌ラーメン おにぎり ブロッコリーの胡麻和え 揚げシューマイ 683kcal 6.0g/710kcal 6.4g	**27**　クックチル給食 ごはん 鯖の照り焼き 高野の玉子とじ 胡瓜と鶏むねのポン酢和え 汁物 558kcal 3.0g	**28**	**29**
30 吹き寄せごはん なめこ豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 542kcal 4.7g						

