

令和8年 10月分 献立予定表



栄 養 課

月	火	木	金	土
		1日 (535kcal 塩分1.4g) がんもどき サラダ 小皿・味噌汁 果 物	2日 (530kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮 物 ガリ・煮豆・味噌汁 果 物	3日 (532kcal 塩分2.8g) 魚の焼きびたし 煮 物 小皿・味噌汁 果 物
		8日 (432kcal 塩分3.3g) 魚の甘酒焼き 煮 物 小皿・味噌汁 果 物	9日 (533kcal 塩分2.8g) 鶏の治部煮風 和え物 小皿・味噌汁 ヨーグルト	10日 (510kcal 塩分2.8g) 親子蒸し 甘味噌かけ 小皿・お吸い物 果 物
5日 (537kcal 塩分2.5g) 魚のチリソース炒め 和え物 小皿・スープ 果 物	6日 (530kcal 塩分3.0g) 麻婆卵丼 サラダ 小皿・スープ 果 物	15日 (542kcal 塩分1.7g) 豆腐ミートローフ サラダ 小皿・スープ ヨーグルト	16日 (540kcal 塩分3.2g) 回鍋肉 サラダ 小皿・スープ 果 物	17日 (kcal 塩分. g) (おもてなし食) 秋の行楽弁当メニューです お楽しみに！
12日 (534kcal 塩分2.9g) 油淋鶏 和え物 小皿・スープ 果 物	13日 (526kcal 塩分2.9g) 魚と豆腐の炒め物 煮 物 小皿・味噌汁 果 物	22日 (531kcal 塩分2.5g) 魚の酒蒸し 炒め物 小皿・味噌汁 果 物	23日 (542kcal 塩分1.3g) 魚のムニエル 和え物 小皿・スープ 果 物	24日 (534kcal 塩分2.9g) 魚の南部焼 和え物 小皿・味噌汁 ヨーグルト
19日 (530kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮 物 ガリ・煮豆・味噌汁 果 物	20日 (540kcal 塩分2.9g) ポークチャップ サラダ 小皿・スープ 果 物	29日 (537kcal 塩分2.5g) チキンカレー サラダ 小皿・スープ 果 物	30日 (591kcal 塩分3.3g) 揚げ魚のみぞれ和え 煮 物 小皿・味噌汁 果 物	31日 (509kcal 塩分3.3g) 鶏と舞茸のクリーム煮 和え物 小皿・スープ 果 物
26日 (536kcal 塩分3.2g) 蓮根のハンパ 和え物 小皿・味噌汁 果 物	27日 (520kcal 塩分3.0g) 魚の蒲焼 和え物 小皿・味噌汁 ヨーグルト			

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

栗は「実」だと思いがちですが、食べている部分は実は種です
秋の山の恵みとして昔から親しまれてきた栗。
季節を感じながら、秋の味覚を楽しみましょう。



今月のちょこっとチャレンジ！
ハロウィンのお化けが献立表のどこかに
5つ隠れています。
全部で5つ探してみよう！



★僕の仲間を探してね★