# 普通食　献立予定表

◎現在お届けのお米は「茨城県産コシヒカリ・栃木県産なすひかり」を使用しています。

| | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 | 10月11日 | 10月12日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 昼食 | **二層の牛肉コロッケ**<br>メバルの塩焼き<br>キャベツ<br>明太子スパゲティー<br>高野豆腐とふきの煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **ピザソース入りハンバーグ**<br>サーモンフライ<br>ｺﾞﾎﾞｳと紅生姜のさつま揚げ<br>キャベツ<br>もやしとﾆﾗと豚肉の炒め物<br>切干大根の煮付け<br>小松菜のなめ茸和え<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **さばの照り焼き**<br>チーズ入りチキンカツ<br>キャベツ<br>マカロニサラダ<br>ｷｬﾍﾞﾂとｿｰｾｰｼﾞの甘酢炒め<br>なすの生姜煮<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **いかとﾍﾞｰﾋﾞｰホタテの<br>ﾁﾘｿｰｽ炒め**<br>春巻<br>キャベツ<br>ビーフンソテー<br>筑前煮<br>海鮮チヂミ<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **鶏肉の味噌焼き**<br>竹輪の磯辺揚げ<br>キャベツ<br>野菜炒め<br>金平ごぼう<br>ｵｸﾗと梅ｻﾞｰｻｲの和え物<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **豚肉と厚揚の<br>ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め**<br>いかフライ<br>キャベツ<br>若竹煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのｶﾚｰｿﾃｰ<br>ふんわり野菜豆腐寄せ<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 726kcal 蛋白質 27g<br>脂質 21.4g 食塩 2.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 724kcal 蛋白質 29.2g<br>脂質 19.5g 食塩 3.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 656kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 16.9g 食塩 2.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 705kcal 蛋白質 19.7g<br>脂質 17.7g 食塩 3.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 764kcal 蛋白質 29.8g<br>脂質 23.9g 食塩 3.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 734kcal 蛋白質 27.7g<br>脂質 25.4g 食塩 2.2g |

| | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 昼食 | **白身魚のﾌﾘｯﾀｰ<br>ねぎｿｰｽがけ**<br>軟骨入りつくね<br>キャベツ<br>あさりスパゲティー<br>切干大根のごまマヨサラダ<br>小松菜と油揚の煮浸し<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの<br>ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽがけ**<br>えびフライ<br>キャベツ<br>大根と豚肉の煮込み<br>れんこんツナのサラダ<br>ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **八宝菜**<br>ミニフランクフルト<br>なすのトマト煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ<br>コーンコロッケ<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **豚ロース焼肉味**<br>桜海老入りｸﾞﾗﾀﾝｺﾛｯｹ<br>キャベツ<br>焼きそば<br>白菜と椎茸のうま煮<br>ごぼうサラダ<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **チンジャオロース**<br>あじフライ<br>ひじきの炒り煮<br>ポテトサラダ<br>シュウマイ<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 | **ヒレカツ**<br>さわらの照り焼き<br>キャベツ<br>いかと野菜の炒め物<br>筍のそぼろ煮<br>ねぎ塩もやし<br>佃煮<br>漬物<br>御飯 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 683kcal 蛋白質 26.8g<br>脂質 15.7g 食塩 3.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 728kcal 蛋白質 24g<br>脂質 21.8g 食塩 3.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 761kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 30.4g 食塩 2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 760kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 27.7g 食塩 2.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 838kcal 蛋白質 29.5g<br>脂質 28.1g 食塩 3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 660kcal 蛋白質 28.5g<br>脂質 14.6g 食塩 2.9g |

☆お願い☆
■食品添加物を使用しない、からだにやさしい調理を行っています。
品質保証の為、昼食は13時までにお召し上がりください。
■仕入れの都合上、献立と異なる場合はご了承ください。
◇ご注意◇
工場内では「卵・乳・小麦・落花生・くるみ・そば・えび・かに」のｱﾚﾙｷﾞｰ物質を含む食品を使用し調理しています。

**れんこん（蓮根）**
れんこんの穴は、れんこんが呼吸をするために開いています。れんこんは、蓮田という泥沼の中で育ちますが、酸素と取り入れるために水上の葉とつながっており、穴を通して酸素を取り込んでいます。れんこんがおせちや精進料理に使われる理由は、穴が開いていることで「見通しがきく」とたとえられ、縁起が良いとされているからです。れんこんの花が「はす」と呼ばれるのは、花が咲いた後の実が入った花托の表面が、蜂の巣ににていることから、「蜂巣（はちす）」を略してはすになったといわれています。

秦野給食センター協同組合
TEL:0463-81-2316
FAX:0463-81-2317

担当栄養士：村上久美子
吉川亜矢子
土田　実央