特食　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	**豚ロースかば焼き風** 二層の牛肉コロッケ メバルの塩焼き キャベツ 明太子スパゲティー 高野豆腐とふきの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ 佃煮 漬物 御飯	**半熟風オムレツ** ピザソース入りハンバーグ サーモンフライ ｺﾞﾎﾞｳと紅生姜のさつま揚げ キャベツ もやしとﾆﾗと豚肉の炒め物 切干大根の煮付け 小松菜のなめ茸和え 佃煮 漬物 御飯	**ヨーグルトサラダ** さばの照り焼き チーズ入りチキンカツ キャベツ マカロニサラダ ｷｬﾍﾞﾂとｿｰｾｰｼﾞの甘酢炒め なすの生姜煮 佃煮 漬物 御飯	**豚ロースの生姜焼き** いかとﾍﾞﾋﾞｰﾎﾀﾃの ﾁﾘｿｰｽ炒め 春巻 キャベツ ビーフンソテー 筑前煮 海鮮チヂミ 佃煮 漬物 御飯	**あじの塩焼き** 鶏肉の味噌焼き 竹輪の磯辺揚げ キャベツ 野菜炒め 金平ごぼう ｵｸﾗと梅ｻﾞｰｻｲの和え物 佃煮 漬物 御飯	**ミートオムレツ** 豚肉と厚揚の ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め いかフライ キャベツ 若竹煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのｶﾚｰｿﾃｰ ふんわり野菜豆腐寄せ 佃煮 漬物 御飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 872kcal 蛋白質 33.9g 脂質 33g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 863kcal 蛋白質 35.4g 脂質 29.6g 食塩 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.8g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 840kcal 蛋白質 26.1g 脂質 28.5g 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 842kcal 蛋白質 38.5g 脂質 28.2g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 822kcal 蛋白質 32.9g 脂質 30.7g 食塩 3g

	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	**豚肉の生姜炒め** 白身魚のフリッター ねぎソースがけ 軟骨入りつくね キャベツ あさりスパゲティー 切干大根のごまマヨサラダ 小松菜と油揚の煮浸し 佃煮 漬物 御飯	**目玉焼風オムレツ** ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽがけ えびフライ キャベツ 大根と豚肉の煮込み れんこんツナのサラダ ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ 佃煮 漬物 御飯	**白糸たらの照り焼き** 八宝菜 ミニフランクフルト なすのトマト煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ コーンコロッケ 佃煮 漬物 御飯	**厚焼玉子** 豚ロース焼肉味 桜海老入りｸﾞﾗﾀﾝｺﾛｯｹ キャベツ 焼きそば 白菜と椎茸のうま煮 ごぼうサラダ 佃煮 漬物 御飯	**お好み焼風海鮮ステーキ** チンジャオロース あじフライ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ シュウマイ 佃煮 漬物 御飯	**茶わんむし** ヒレカツ さわらの照り焼き キャベツ いかと野菜の炒め物 筍のそぼろ煮 ねぎ塩もやし 佃煮 漬物 御飯
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 932kcal 蛋白質 40.9g 脂質 33g 食塩 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 817kcal 蛋白質 28g 脂質 28.1g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 824kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.1g 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 868kcal 蛋白質 28.1g 脂質 33.8g 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 923kcal 蛋白質 36g 脂質 32.1g 食塩 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694kcal 蛋白質 30.7g 脂質 16.3g 食塩 3.5g

☆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