なでしこ　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
カレーピラフ さば磯辺フライ 厚焼玉子 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 果物	**チキン南蛮サンド** **玉子サンド** ふんわり豆腐ステーキ ミニフランクフルト 切干大根の煮付け もやしとにらと豚肉の炒め物 フルーツカクテル ロールパンの日	**きのこ釜めし** 和風メンチカツ ねぎ入りピリ辛さつま揚げ なすの生姜煮 マカロニサラダ 果物	**ミートコロッケサンド** **ツナサンド** 紅生姜入りいかﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ プレーンオムレツ 彩り野菜のミートロール 筑前煮 もっちりプチカステラ	**ソース焼きそば** 肉団子トマトソース煮 フライドポテト 金平ごぼう ｵｸﾗと梅ｻﾞｰｻｲの和え物 わらび餅	**いりこ菜めし** 軟骨入りつくね 目玉焼フライ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのｶﾚｰｿﾃｰ 若竹煮 ごま団子
ｴﾈﾙｷﾞｰ 610kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.6g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 蛋白質 21.3g 脂質 31g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.6g 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651kcal 蛋白質 24.6g 脂質 31.9g 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.6g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.8g 食塩 2.7g

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
山菜釜めし 鶏天ぷら ミニオムレツ 小松菜と油揚の煮浸し 切干大根のごまマヨサラダ ｶﾗﾒﾙﾌﾟﾘﾝﾌﾟﾁｹｰｷ	**かつサンド** **オレンジﾞマーマレードﾞサンドﾞ** 海鮮チヂミ かに入りシュウマイ ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ れんこんツナのサラダ フルーツゼリー	**イカと明太子のスパゲティー** 鶏肉の唐揚げ スイートコーン なすのトマト煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ 果物	**ハンバーグサンド** **かにサラダサンド** いか野菜カツ お好み焼き 白菜と椎茸のうま煮 ごぼうサラダ プチヨーグルトゼリー ロールパンの日	**五目チャーハン** 青しそギョウザ ｺﾞﾎﾞｳ入りﾋﾟﾘ辛さつま揚げ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ プチシュークリーム	**ホウレン草と** **ベーコンのスパゲティー** のり塩コロッケ れんこん入りつくね 筍のそぼろ煮 ねぎ塩もやし プチコーヒーゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ 556kcal 蛋白質 17.1g 脂質 20.3g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602kcal 蛋白質 17g 脂質 31.8g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694kcal 蛋白質 29.6g 脂質 32g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624kcal 蛋白質 22.4g 脂質 31.7g 食塩 4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 蛋白質 19g 脂質 21.1g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544kcal 蛋白質 18.5g 脂質 22.6g 食塩 2.3g

☆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