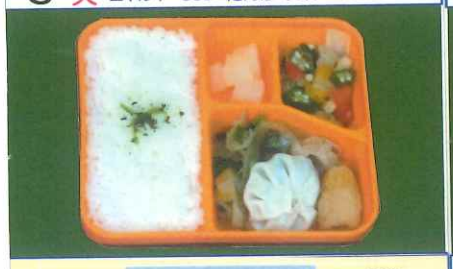
1 木 カレーコロッケ　ソースやきそば
エネルギー389　たんぱく8.7　えんぶん0.7

6 火 れんこんまんじゅう　あまずいため
エネルギー363　たんぱく9.1　えんぶん1.1



8 木 とりからあげ　あつやきたまご
エネルギー418　たんぱく11.7　えんぶん1.0

おしらせ

パンの日
28日（水）
カレーの日
7日（水）
13日は、TEAM HATTORIコラボメニュー
豚肉ときのこのマヨしょうゆ
こんげつのへいきんえいよう
エネルギー396　たんぱく9.4　えんぶん1.0
えいようし
むらこしあきや

15 木 オムレツ　4しゅのきのこのトマトソース
エネルギー361　たんぱく7.6　えんぶん0.9

16 金 チキンハヤシライス　さくらしゅうまい
エネルギー355　たんぱく6.1　えんぶん0.8

20 火 いそべささみフライ　ナポリタン
エネルギー394　たんぱく7.9　えんぶん1.0

22 木 とんかつ　まめトマに
エネルギー393　たんぱく9.9　えんぶん0.8

23 金 ソースおこのみやき　きのこのバーベキューソテー
エネルギー372　たんぱく8.3　えんぶん1.3

27 火 ミートグラタン　チキンスティックフライ
エネルギー429　たんぱく10.0　えんぶん1.2

29 木 デミグラスハンバーグ　オーロラいため
エネルギー424　たんぱく10.4　えんぶん1.2

30 金 ハロウィンシチュー　とりからあげ
エネルギー433　たんぱく10.4　えんぶん1.5

2026ねん　ようちえん 10月のこんだて

四季亭
㈱東部ケータリング(八潮)　Tel 048-931-9195
㈱東部給食センター(柏)　Tel 04-7144-4171

日	曜日	主食	おかず	(アレルゲン)	赤のしょくひん ちやにくやほねになる	黄のしょくひん はたらくちからになる	緑のしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1	木	えだまめふりかけごはん（大豆）	カレーコロッケ ソースやきそば ミニハムステーキ きりぼしだいこんに みかんシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・豚・りんご) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	ぶたにく ミニハムステーキ あぶらあげ	カレーコロッケ　やきそば コーン さとう こめ あぶら	たまねぎ　みかん キャベツ　えだまめ にんじん きりぼしだいこん インゲン	389	8.7	0.7
2	金	うめふりかけごはん（小麦・乳・大豆・ごま）	ケチャップハンバーグ わふうカレーいため トマトさつまちゃん じゃがいもそぼろに ももシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・豚) (もも)	ハンバーグ ぶたにく トマトさつまちゃん のり	じゃがいも　あぶら コーン さとう ごま こめ	キャベツ　グリンピース カリフラワー　もも たまねぎ ごぼう にんじん	397	10.5	1.0
5	月	のりごまふりかけごはん（乳・大豆・ごま）	オムレツ きのことりにくのぽんずに スマイルポテト ひじきに パイナップルシロップづけ	(卵・大豆) (小麦・大豆・鶏) (大豆) (小麦・大豆)	オムレツ とりにく ひじき のり	スマイルポテト さとう ごま こめ あぶら	キャベツ　えだまめ エリンギ　パイン たまねぎ しいたけ にんじん	397	9.4	0.7
6	火	あおなふりかけごはん	れんこんまんじゅう あまずいため ちくわに カラフルにびたし りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (りんご)	れんこんまんじゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	さとう こめ あぶら	キャベツ　オクラ たまねぎ　ピーマン にんじん　りんご チンゲンサイ　だいこんは はくさい	363	9.1	1.1
7	水	ごはん ★秋の味覚デー	あきやさいカレー チキンナゲット プチやきいも	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・鶏)	ぶたにく なまクリーム チキンナゲット	じゃがいも　こめ さといも　あぶら カレールウ マーガリン プチやきいも	たまねぎ　かぶ にんじん　トマト かぼちゃ　しょうが チンゲンサイ　にんにく しめじ	374	7.5	1.2
8	木	えだまめふりかけごはん（大豆）	とりからあげ スタミナいため あつやきたまご とうふうまに ももシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま・りんご) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆) (もも)	とりからあげ ぶたにく とうふ あつやきたまご	ごま さとう こめ あぶら	キャベツ　だいこん たまねぎ　にんじん チンゲンサイ　インゲン しょうが　もも にんにく　えだまめ	418	11.7	1.0
9	金	わかめふりかけごはん	ポテトグラタン わふうスパゲティ ウインナー まーぼーなす みかんシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	とりにく ウインナー みそ わかめ	ポテトグラタン スパゲティ さとう こめ あぶら	たまねぎ　ピーマン キャベツ　しょうが にんじん　にんにく しいたけ　みかん なす	378	6.4	0.9
12	月	スポーツの日								
13	火	しょうゆなめしふりかけごはん（小麦・大豆・ごま） ★TEAM HATTORIコラボメニューの日	★ぶたにくときのこのマヨしょうゆ あかかぶさつまちゃん あきやさいしぐれに パイナップルシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (大豆) (小麦・大豆)	ぶたにく あかかぶさつまちゃん わかめ	さつまいも　あぶら たまごふしょうマヨネーズ さとう ごま こめ	しめじ　にんじん　しょうが エリンギ　だいこん　レンコン えのき　かぶ　チンゲンサイ たまねぎ　パイン インゲン　だいこんは	425	11.2	0.9
14	水	さけふりかけごはん（乳・大豆・さけ）	やきぐりコロッケ しおやきそば ケチャップウインナー やさいのにもの ももシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも)	とりにく ウインナー あぶらあげ さけ	やきぐりコロッケ　こめ やきそば　あぶら コーン ごまあぶら さとう	キャベツ　もも たまねぎ にんじん とうがん えだまめ	420	8.3	1.0
15	木	あおなふりかけごはん ★きのこの日	オムレツ 4しゅのきのこのトマトソース スマイルポテト だいこんマーマレードに みかんシロップづけ	(卵・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (大豆) (小麦・大豆・オレンジ・鶏・豚)	オムレツ ソーセージ	スマイルポテト さとう こめ あぶら	しいたけ　しめじ　えのき　トマト マッシュルーム　みかん にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　だいこん　だいこんは インゲン　マーマレードジャム	361	7.6	0.9
16	金	ごはん	チキンハヤシライス さくらしゅうまい りんごシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	とりにく なまクリーム さくらしゅうまい	じゃがいも　さとう さつまいも　こめ ハヤシルウ　あぶら マーガリン デミグラスソース	たまねぎ　トマト にんじん　りんご オクラ とうがん マッシュルーム	355	6.1	0.8
19	月	うめふりかけごはん（小麦・乳・大豆・ごま）	てりやきハンバーグ ちゅうかいため のりたまごやき きりぼしだいこんに ももシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (卵・大豆) (小麦・大豆) (もも)	ハンバーグ ぶたにく かまぼこ のりたまごやき のり	さとう ごま こめ あぶら	キャベツ　にんじん はくさい　インゲン たけのこ　しいたけ チンゲンサイ　もも きりぼしだいこん	392	10.2	1.2
20	火	おかかふりかけごはん（小麦・大豆）	いそべささみフライ ナポリタン ウインナー あおなちくわに オレンジ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (オレンジ)	いそべささみフライ ウインナー ちくわ かつおぶし	スパゲティ さとう こめ あぶら	たまねぎ　キャベツ にんじん　こまつな ピーマン　オレンジ トマト チンゲンサイ	394	7.9	1.0
21	水	わかめふりかけごはん	おこのみふういため あげぎょうざ ひじきに みかんシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆)	ぶたにく　あぶらあげ あおのり　わかめ かつおぶし ぎょうざ ひじき	コーン たまごふしょうマヨネーズ さとう こめ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース みかん	436	10.9	0.9
22	木	さけふりかけごはん（乳・大豆・さけ）	とんかつ こんさいきんぴら ブロッコリースープに まめトマトに りんごシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	とんかつ とりにく だいず さけ	ごま　あぶら コーン さとう ごまあぶら こめ	レンコン　えだまめ たまねぎ　トマト にんじん　りんご ごぼう ブロッコリー	393	9.9	0.8
23	金	えだまめふりかけごはん（大豆）	ソースおこのみやき きのこバーベキューソテー にんじんさつまちゃん けんちんに パイナップルシロップづけ	(小麦・卵・大豆・やまいも) (小麦・大豆・鶏・豚) (大豆) (小麦・大豆)	とりにく にんじんさつまちゃん とうふ	おこのみやき さとう こめ あぶら	キャベツ　たまねぎ　しいたけ マッシュルーム にんじん　しょうが　にんにく だいこん　パイン インゲン　えだまめ	372	8.3	1.3
26	月	あおなふりかけごはん	とりにくとやさいのマーマレードいため カレーちくわに あつあげのみそに みかんシロップづけ	(小麦・大豆・オレンジ・鶏・豚) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	とりにく ちくわ あつあげ みそ	さつまいも さとう こめ あぶら	にんじん　えだまめ レンコン　ピーマン インゲン　みかん キャベツ　だいこんは マーマレードジャム	401	12.6	1.3
27	火	さけなめしふりかけごはん（ごま・さけ）	ミートグラタン ポークチャップ チキンスティックフライ さといものにもの りんごシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆) (りんご)	ぶたにく チキンスティックフライ さけ	ミートグラタン　あぶら さといも さとう ごま こめ	キャベツ　だいこん たまねぎ　インゲン にんじん　りんご なす　だいこんは トマト	429	10.0	1.2
28	水	タマゴサンド（小麦・卵・乳・大豆）	チキンステーキ あおのりスパゲティ トマトさつまちゃん こんさいうまに パイナップルシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆) (小麦・大豆・豚)	チキンステーキ あおのり トマトさつまちゃん ぶたにく	スパゲティ さとう タマゴサンド あぶら	キャベツ　チンゲンサイ たまねぎ　パイン だいこん にんじん かぶ	369	11.0	1.3
29	木	しょうゆなめしふりかけごはん（小麦・大豆・ごま）	デミグラスハンバーグ オーロラいため はなかまぼこ ごもくに ももシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも)	ハンバーグ ぶたにく はなかまぼこ さつまあげ わかめ	さとう　あぶら デミグラスソース たまごふしょうマヨネーズ ごま こめ	キャベツ　だいこん たまねぎ　にんじん レンコン　チンゲンサイ エリンギ　しいたけ ピーマン　もも　だいこんは	424	10.4	1.2
30	金	ごはん ★ハロウィン	ハロウィンシチュー とりからあげ ツナコーンソテー ミニゼリー（ピーチ）	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (もも)	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりからあげ ツナ	じゃがいも　こめ シチュールウ　あぶら マーガリン　さとう コーン ミニゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム えだまめ	433	10.4	1.5
							平均値	396	9.4	1.0

食欲の秋！！

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。秋は旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

☆おいしい　だけじゃない！！秋の味覚達☆

きのこ類

きのこ類にはビタミン類が豊富です。
疲労回復、美肌、粘膜の保護、カルシウムの吸収の促進の効果があるといわれています。

さんま

秋の味覚の代表的な鮮魚と言えばさんまです。
さんまにはDHAが多く含まれており脳細胞の活性化効果があるといわれています。

さつまいも

ホクホクで甘くおいしいさつまいもは、腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富です。ビタミンも豊富で女性にうれしい食材です。

今月の
TEAM HATTORI
ｺﾗﾎﾞﾒﾆｭｰは・・・
10月 13日（火）
「豚肉ときのこのマヨしょうゆ」
です！

写真メニューはこちらからご覧になれます

担当栄養士
村越　朗弥

◆お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが、小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
◆材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。