

10月

2024年（令和6年）
のこんだて



- ・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。
- ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。
- ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
- ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。
- ・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。



げつようび



7

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○かごしまけんさん
かんぱちのハンバーグ
○つけあわせやさい

エネルギー413kcal たんぱく質10.1g

かようび

1

○ごましおごはん/
しろごはん(ホ)
○とりにくからあげ
○ビーフソテー

エネルギー397kcal たんぱく質13.4g

すいようび

2

○わかめふりかけ/
のりふりかけ(ホ)
○おつきさまハムカツ
○やきうどん

エネルギー378kcal たんぱく質12.3g

もくようび

3

○なめしごはん/
なめしごはん(ホ)
○ぶりのてりやき
○やさいはるまき

エネルギー399kcal たんぱく質12.8g

きんようび

4

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○やまがたいもにふう
○はながたかまぼこ

エネルギー396kcal たんぱく質13.1g

14

スポーツの日

8

○ゆかりごはん/
わかめごはん(ホ)
○コーンコロッセ
○やさいにくまき

エネルギー384kcal たんぱく質8.0g

9

○いなりずし/
ロールパン
○チキンソテー
○だいがくいも

エネルギー405kcal たんぱく質15.9g

10

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○マーボー豆腐
○はくさいハムソテー

エネルギー393kcal たんぱく質12.2g

11

○たまごふりかけ/
しそこんぶふりかけ(ホ)
○さかなのフライ
○スパソテー

エネルギー403kcal たんぱく質15.7g

21

○おかかごはん/
しろごはん(ホ)
○ちゅうかうまに
○ぎょうざ

エネルギー409kcal たんぱく質11.0g

15

○きのこごはん/
きのこごはん(ホ)
○かぼちゃコロッセ
○しゅうまい

エネルギー383kcal たんぱく質8.4g

16

○さけごはん/
ちゃめし(ホ)
○イカフライ
○ナポリタン

エネルギー417kcal たんぱく質10.6g

17

○せとふうみごはん/
しろごはん(ホ)
○ヤンニョムチキン
○つまみあげ

エネルギー413kcal たんぱく質14.6g

18

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○あきやさいカレー
○いんげんごまあえ

エネルギー400kcal たんぱく質11.5g

28

○こんぶごはん/
ごましおふりかけ(ホ)
○さわらさいきょうやき
○チーズポテト

エネルギー406kcal たんぱく質15.0g

22

○かおりごはん/
やさしいふりかけ(ホ)
○アジのたつたあげ
○やきそば

エネルギー392kcal たんぱく質11.1g

23

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○にくじゃが
○はなにんじん

エネルギー388kcal たんぱく質8.9g

24

○ハムサンド/
こくとうロール
○オムレツ
○イカドーナツフライ

エネルギー414kcal たんぱく質16.4g

25

○さつまいもごはん/
さつまいもごはん(ホ)
○ぶたにくしょうがやき
○ピザロール

エネルギー391kcal たんぱく質9.5g

29 地産地消メニュー!

【笹かまぼこ】 【三陸産わかめのサラダ】

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○チンジャオロース
○たこやき

エネルギー389kcal たんぱく質10.6g

30

○さけひじきごはん/
しろごはん(ホ)
○チキンカツ
○わふうスパ

エネルギー405kcal たんぱく質17.0g

31

○ピラフ/
ピラフ(ホ)
○トマトソース
かぼちゃニョッキ
○ミートボール

エネルギー378kcal たんぱく質11.5g

