

いつき 2026年10月献立表(前半)※食材の仕入れ状況により、内容は変更する場合がございます。

		肉	エネルギー (kcal)	魚	エネルギー (kcal)	丼物	エネルギー (kcal)	ルウ物	エネルギー (kcal)	麺類	エネルギー (kcal)
1	木	 丼の日 									
2	金	豚肉の柳川風 ナスの味噌掛け チンゲン菜の胡麻和え ご飯 汁物 フルーツ	567	太刀魚の磯香焼 ナスの味噌掛け チンゲン菜の胡麻和え ご飯 汁物 フルーツ	594	衣笠丼 ナスの味噌掛け チンゲン菜の胡麻和え 汁物 フルーツ	579	クリームシチュー ナスの味噌掛け チンゲン菜の胡麻和え 汁物 フルーツ	649	たぬきうどん ナスの味噌掛け チンゲン菜の胡麻和え ご飯 フルーツ	457
3	土	チキン南蛮 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ ご飯 汁物 フルーツ	716	白身魚のムニエル ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ ご飯 汁物 フルーツ	505	麻婆丼 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 汁物 フルーツ	525	クリームシチュー ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 汁物 フルーツ	628	中華風にゆう麺 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ ご飯 フルーツ	469
5	月	豚肉の味噌炒め レンコンの煮物 わかめサラダ ご飯 汁物 漬物	563	タラの菜種焼き レンコンの煮物 わかめサラダ ご飯 汁物 漬物	525	たまご丼 レンコンの煮物 わかめサラダ 汁物 漬物	486	カレーライス レンコンの煮物 わかめサラダ 汁物 漬物	584	五目あんかけきしめん レンコンの煮物 わかめサラダ ご飯 漬物	434
6	火	そぼろ丼 小松菜の煮びたし カリフラワーのピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	552	ミックスフライ 小松菜の煮びたし カリフラワーのピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	659	焼肉丼 小松菜の煮びたし カリフラワーのピーナツ和え 汁物 漬物	582	カレーライス 小松菜の煮びたし カリフラワーのピーナツ和え 汁物 漬物	586	焼きそば 小松菜の煮びたし カリフラワーのピーナツ和え ご飯 汁物 漬物	446
7	水	 ちらし寿司の日 									
8	木	豚肉のみぞれあん にんじんしりしり 菜の花のサラダ ご飯 汁物 漬物	578	白身魚の揚げ煮 にんじんしりしり 菜の花のサラダ ご飯 汁物 漬物	607	麻婆丼 にんじんしりしり 菜の花のサラダ 汁物 漬物	532	ビーフシチュー にんじんしりしり 菜の花のサラダ ご飯 汁物 漬物	671	きつねそば にんじんしりしり 菜の花のサラダ ご飯 漬物	451
9	金	鶏肉のゆず焼き 麩の卵とじ 小松菜のツナ和え ご飯 汁物 漬物	565	メバルの更紗蒸し 麩の卵とじ 小松菜のツナ和え ご飯 汁物 漬物	474	豚丼 麩の卵とじ 小松菜のツナ和え 汁物 漬物	543	ビーフシチュー 麩の卵とじ 小松菜のツナ和え ご飯 汁物 漬物	638	梅おろしにゆう麺 麩の卵とじ 小松菜のツナ和え ご飯 漬物	472
10	土	肉団子の甘酢あん かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	576	鮭マヨ丼 かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	498	はいから丼 かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 汁物 漬物	504	ビーフシチュー かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	617	ナポリタン かぼちゃの煮物 白菜の浅漬け風 ご飯 汁物 漬物	508
12	月	 スポーツの日・スタミナ御膳 									
13	火	豚肉のごま炒め 里芋の煮ころがし わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	574	白身魚のタルタル焼き 里芋の煮ころがし わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	528	木の葉丼 里芋の煮ころがし わかめの酢の物 汁物 フルーツ	501	肉団子のシチュー 里芋の煮ころがし わかめの酢の物 ご飯 汁物 フルーツ	673	味噌煮込み風うどん 里芋の煮ころがし わかめの酢の物 ご飯 フルーツ	464
14	水	肉みそ豆腐 レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え ご飯 汁物 フルーツ	701	アジの梅煮 レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え ご飯 汁物 フルーツ	557	豚丼 レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え 汁物 フルーツ	608	肉団子のシチュー レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え ご飯 汁物 フルーツ	740	わかめそば レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え ご飯 フルーツ	506
15	木	鶏肉のトマト煮 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	611	鰯の竜田揚げ 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え ご飯 汁物 フルーツ	595	衣笠丼 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え 汁物 フルーツ	538	シーフードカレー 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え 汁物 フルーツ	592	なめこおろしにゆう麺 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え ご飯 フルーツ	463