



10 月 予 定 献 立 表



令和8年度10月

六郷工科・大森グループ

月		火	水	木	金 2日	この週の締切は 9月18日
みかくあき 「味覚の秋」がやって来た！ ごかんあじ 五感で味わい、食事を楽しみましょう 新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。 神無月					ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ えのき和え すまし汁 スイートポテト 牛乳 エネルギー 826 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.9 g	
5日	6日 大森のみ	7日	8日	9日	この週の締切は 9月25日	
パン あじフライ♪ ゆでキャベツ ガンボスープ 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 46.2 g 食塩相当量 3.7 g	ご飯 ハンバーグラタトウイユ添え 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳 エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g	豚丼 野菜のごま和え つみれ汁 牛乳 エネルギー 799 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯 家常豆腐 ちんげんさいおひたし 中華コーンスープ 牛乳 エネルギー 803 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.5 g	チリコンカンライス ハニーサラダ ちくわと白菜のスープ 果物 牛乳 エネルギー 803 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.3 g		
13日		14日	15日	16日	この週の締切は 10月2日	
スポーツの日 エネルギー 767 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 みそかつ♪ ごぼうサラダ きのこのスープ 牛乳 エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.6 g	ビビンバ さつまいもの韓国風きんぴら えびともやしのスープ 牛乳 エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.6 g	チキンカレーライス コールスロー 果物 牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き コーンポテト♪ おかひじきのすまし汁 目玉焼き風牛乳寒 牛乳 エネルギー 750 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g		
19日	20日	21日	22日	23日	この週の締切は 10月9日	
ご飯 ヤンニョムチキン ナムル ニラのスープ 果物 牛乳 エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め 青のりポテト みそ汁 牛乳 エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.1 g	チキンライス サイコロサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳 エネルギー 799 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.2 g	カルボナーラ風スパゲッティ♪ フレンチサラダ りんごとさつまいもの重ね煮 牛乳 エネルギー 839 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.6 g	くりご飯 魚のみそ煮 おひたし すまし汁 ずんだ白玉 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.7 g		
26日	27日	28日	29日	30日	この週の締切は 10月16日	
ご飯 タンドリーチキン 揚げ大豆 秋の炊き合わせ 野菜スープ 牛乳 エネルギー 782 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.3 g	キムチチャーハン チャプチェ サンラータン 果物 牛乳 エネルギー 701 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.8 g	吹き寄せご飯 白身魚のもみじ焼き 枝豆サラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 781 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.5 g	麦ご飯 コロケ 海藻サラダ かきたま汁 牛乳 エネルギー 893 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.9 g	パン パンプキンシチュー イタリアンサラダ かぼちゃのプリン 牛乳 エネルギー 835 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.4 g		

※献立は都合により変更することがあります。♪…リンク先メニューです。