

# 10月 定食献立表

2023年

若葉食堂

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
		キムたくご飯 わかめの中華サラダ サムゲタン風スープ 果物(みかん) 牛乳	ご飯 芋煮 山形だし風和え シュウマイ 山形県産 ラ・フランスゼリー	ご飯 甘エビミンチカツ 春雨中華スープ タケノコのオイスター炒め 牛乳
		エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 26 g 食塩相当量 3.1 g
9	10	11	12	13
	ごはん 東京もんじゃ風いため 小松菜のみそ汁 大学いも 牛乳	ソフト麺 ミートソース 一口カツ キャベツのマリネ 牛乳	ごはん ビビンバの具 ナムル 中華スープ 果物(バナナ)	おあえごはん うの花 かまぼこ和え 羽二重餅 牛乳
	エネルギー 832 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 1014 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 48.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.3 g
16	17	18	19	20
フォカッチャ 秋ナスのミートグラタン コーンスープ キャベツのレモン和え 牛乳	ご飯 シイラのごまココロ揚げ すまし汁 のり香味和え ヨーグルト	ごはん 厚揚げのみそ炒め しめじと玉葱のみそ汁 みかん 牛乳	定食なし 軽食のみ	
エネルギー 711 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 34 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g		
23	24	25	26	27
麦ご飯 ハンバーグおろしソース ブロッコリーおかか トマトのみそ汁	ごはん 鶏と里芋のピリカラ ほうれん草のごま和え 塩ちゃんこ汁	きなこあげパン ツナのトマトクリームペンネ ミックスサラダ 果物(りんご)	高校生 遠足 若葉食堂はありません 	栗ご飯 豚ともやしのさっぱりあん あげとえのきのみそ汁 みたらし団子
エネルギー 746 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 32 g 食塩相当量 3.6 g		エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 4.1 g
30	31			
ごはん さつまいもコロッケ ひじき和え バター香る石狩汁	ピタパン チキンのキノコバジルソース かぼちゃシチュー ハロウィンデザート			
エネルギー 756 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.1 g			

## 今月のおすすめ

### 10日(火)

ごはん 東京もんじゃ風いため  
小松菜のみそ汁 大学いも 牛乳

ウェルカム新幹線給食！第一弾は出発地東京！  
東京下町の名物もんじゃ焼きや東京発祥の  
大学芋、小松菜などを使用した献立です。

### 16日(月)

フォカッチャ 秋ナスのミートグラタン  
コーンスープ キャベツレモン和え 牛乳  
秋ナスを贅沢にミートソースと合わせて  
グラタンにしました。とろりとしたナスの  
旨味を味わいましょう。

ぜひ、食べに来てね～！



# 10月軽食セット献立表

2023年

若葉食堂

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
		中華風おこわ わかめの中華サラダ ミカンゼリー	肉うどん 山形だし風和え ヤクルト	カレーライス 甘エビミンチカツ 福神漬 山形県産 ラ・フランスゼリー
		1日1食* 489 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.1 g	1日1食* 400 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 4.0 g	1日1食* 1022 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 4.1 g
9	10	11	12	13
	きつねうどん 大学いも 飲むヨーグルト	コッペパン 一口カツ (3個) キャベツのマリネ	塩豚うどん ナムル 梅ゼリー	カレーライス かまぼこ和え 福神漬
	1日1食* 587 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.7 g	1日1食* 904 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 3.1 g	1日1食* 436 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	1日1食* 896 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.8 g
16	17	18	19	20
カレーライス キャベツのレモン和え 福神漬 プロセスチーズ	きつねうどん のり香味和え お楽しみフライ	カレーライス 厚揚げのみそ炒め (ハーフ) 福神漬	ピザトースト ふくぶーメンチカツ コンソメスープ 果物(バナナ)	<b>若狭牛のカレーライス</b> やさいの梅和え 福神漬 くだもの(オレンジ)
1日1食* 907 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.1 g	1日1食* 483 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.8 g	1日1食* 930 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.9 g	1日1食* 697 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.0 g	1日1食* 800 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.9 g
23	24	25	26	27
カレーライス 福神漬 ブロッコリーおかか	肉うどん ほうれん草のごま和え お米のムース	パンネ・ボロネーゼ ミックスサラダ 果物(りんご)	<b>高校生 遠足</b> 	カレーライス 豚ともやしのさつぱりあん (ハーフ) 福神漬 飲むヨーグルト
1日1食* 883 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.8 g	1日1食* 456 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 4.1 g	1日1食* 601 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 4.0 g		1日1食* 970 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.0 g
30	31			
カレーライス ひじき和え 福神漬 レモンゼリー	肉うどん かぼちゃ付き ハロウィンデザート			
1日1食* 930 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.9 g	1日1食* 399 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 3.5 g			

## 今月のおすすめ

**25日 (木)**

**若狭牛のカレーライス 野菜の梅和え 福神漬 果物(オレンジ)**

みんな大好きカレーライスに、福井県が誇るブランド和牛の「若狭牛」をたっぷり使用しました。濃厚な脂の旨味がカレーに溶け出して、味わいは

ぜひ、食べに来てね～!

