



Table for October 1st (Monday) menu. Columns include date, item name, food name, allergen info, and energy/protein content. Items include コッペパン, スコッチエッグ, パックケチャップ, もやしのソテー, レタスのスープ, ヨーグルト.

エネルギー 642kcal たんぱく質 25.6g

Table for October 6th (Saturday) menu. Columns include date, item name, food name, allergen info, and energy/protein content. Items include コッペパン, ぶたにくのソースいため, さつまいもコロッケ, オニオンスープ, ならのみかんジャム.

エネルギー 657kcal たんぱく質 22.3g

Table for October 9th (Wednesday) menu. Columns include date, item name, food name, allergen info, and energy/protein content. Items include ごはん, みそカツ, すましじる, ならのブルーベリーゼリー.

エネルギー 715kcal たんぱく質 23.5g

Table for October 15th (Monday) menu. Columns include date, item name, food name, allergen info, and energy/protein content. Items include ナン, キーマカレー, ごぼうサラダ, パック, フルーツミックス.

エネルギー 628kcal たんぱく質 22.6g

Informational box for 'たつた揚げ' (Tatutaage) project. Includes a logo and text: 'いこましないながれる「たつた揚げ」のなまえにゆらいする「たつた揚げ」がいこまのごとうちグルメにこけてい!!'.

Informational box for '10月10日は「目の愛護デー」' (October 10th is Eye Care Day). Includes a logo and text about eye health.

Informational box containing allergen information, marking instructions, and nutritional data. Includes a table for '今月の平均栄養量' (Average monthly nutrition) with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Lecithin, Vitamin B1, Vitamin B2, and Vitamin C.

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	けいちゃん (とりにくのみそいため)	とりにく キャベツ、もやし あかみそ みそ ゴマあぶら さとう ちゅうかスープ せいしゆ しょうゆ こしょう	赤 鶏肉 大豆 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	ぎふけんの きょうどりより	とりにく キャベツ、もやし あかみそ みそ ゴマあぶら さとう ちゅうかスープ せいしゆ しょうゆ こしょう	赤 鶏肉 大豆 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	ながいものてんぷら	ながいも(ころもつき) こめあぶら あおのりこ	黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 黄赤
しょうゆラーメン	にんじん、★にんじん にら たまねぎ とうもろこし こんにやくめん しょうゆラーメンスープのもと ちゅうかスープ せいしゆ こしょう	緑 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
★ラッキーにんじんが はいているよ!			
「けいちゃん」は、ぎふけんのきょうどりよりです。 とりにく、みそやしょうゆであじをつけて やさしいついにいたたりよりだよ!			
エネルギー		647kcal	たんぱく質 23.2g



日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
19日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤 さば 大豆 小麦
	きりぼしだいこんの もの	さつまあげ きりぼしだいこん にんじん こめあぶら さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤 鶏肉 赤緑 緑 黄
	ちゃんこじる	とりにく にんじん ねぎ はくさい ごぼう こんにやく こめあぶら おろししょうが せいしゆ だしのもと しょうゆ	赤 鶏肉 赤緑 緑 黄
ほしいも	ほしいも	黄	
さかなには「ほね」があります。 のみこまず、しっかりとんでたべましょう。			
エネルギー		687kcal	たんぱく質 28.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
20日 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ポークチャップ	ぶたにく さやいんげん マッシュルーム、えりんぎ ソテーオニオン オリーブあぶら あかワイン おろしにんにく しお、こしょう トマトケチャップ トマトベースソース ウスターソース	赤 豚肉 大豆
	フライドさつまいも 2こ	フレンチさつまいも こめあぶら	黄 小麦 大豆
	ササミのスープ	ササミ キャベツ、たまねぎ にんじん こめこまカロニ こめあぶら コンソメスープ しお、こしょう しょうゆ	赤 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
りんごジャム	りんごジャム	黄 りんご	
エネルギー		766kcal	たんぱく質 28.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
21日 (水)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ハヤシライス	ぎゅうにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース じゃがいも こめあぶら さとう ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン スープストック しお、こしょう	赤 牛肉 小麦 大豆 豚肉 大豆 豚肉
	ほうれんそうのソテー	ウイナー ほうれんそう とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお、こしょう	赤 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	あじつけこざかな	あじつけこざかな	赤
エネルギー		721kcal	たんぱく質 27.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
22日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ピーマンの にくづめフライ	ピーマンのにくづめフライ こめあぶら	赤 鶏肉 豚肉 小麦
	パックケチャップ	ケチャップ	緑 緑 黄
	キャベツのソテー	キャベツ さやいんげん とうもろこし こめあぶら しお、こしょう コンソメスープ	小麦 大豆 鶏肉
うずらたまごのスープ	やきぶた うずらたまご にんじん たまねぎ コンソメスープ しお、こしょう	赤 豚肉 大豆 小麦 卵	
エネルギー		626kcal	たんぱく質 26.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
23日 (金)	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはん ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 大豆 鶏肉 乳
	あじのおろしに	あじのおろしに	赤 小麦 大豆
	れんこんのきんぴら	ちりめんじゃこ れんこん にんじん ゴマあぶら さとう せいしゆ、みりん だしのもと しょうゆ	赤 小麦 大豆 ごま
	さつまいもの みそじる	さつまいも たまねぎ えのきたけ ねぎ うすあげ みそ だしのもと	黄 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉
ココアパウダー	ココアパウダー	黄 大豆	
エネルギー		677kcal	たんぱく質 26.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
26日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	赤 鶏肉 小麦 大豆
	ほうれんそうの ごまあえ	ほうれんそう もやし ごまあえのもと	緑 小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	みそじる	うすあげ にんじん ねぎ きりぼしだいこん ごぼう こんにやく みそ だしのもと	赤 大豆 大豆 さば
エネルギー		623kcal	たんぱく質 22.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
27日 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	さわらのハーブやき	さわらのハーブやき	赤 小麦 大豆 りんご
	ポテトサラダ	じゃがいも グリーンピース とうもろこし ノンエッグマヨネーズ しお ブラックペッパー	黄 大豆
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト おしむぎ こめあぶら さとう コンソメスープ しお、こしょう	赤 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
エネルギー		614kcal	たんぱく質 27.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	すきやきに	ぎゅうにく やきとうふ はくさい たまねぎ、しろねぎ しめじ こんにやく やきふ こめあぶら さとう だしのもと せいしゆ みりん しょうゆ	赤 牛肉 大豆 小麦
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ きざみたくあん しろいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	赤 大豆 小麦 大豆
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤
エネルギー		766kcal	たんぱく質 26.8g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
29日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ハムカツ	ハムカツ こめあぶら	赤 小麦 大豆 豚肉
	きのこのソテー	えりんぎ、しめじ とうもろこし オリーブあぶら おろしにんにく コンソメスープ しお、こしょう しょうゆ	緑 小麦 大豆 鶏肉
	くりりり クリームシチュー	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ くり マカロニ(シェル) さいのめチーズ ぎゅうにゅう クリームシチューのもと コンソメスープ ローリエ、こしょう	緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
ハロウィンデザート	パンキンパバロア	黄 大豆	
エネルギー		717kcal	たんぱく質 23.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
30日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さけの レモンソースかけ	さけ(でんぶんつき) こめあぶら しろいりごま さとう レモンじる しょうゆ	赤 小麦 大豆
	さといもにんじんの そぼろあんかけ	あいびきミンチ にんじん たまねぎ さといも こめあぶら さとう でんぶん おろししょうが しょうゆ せいしゆ、しお	赤 牛肉 豚肉 小麦 大豆
	キャベツのみそじる	うすあげ じゃこてん キャベツ えのきたけ みそ だしのもと だいたふりかけ	赤 大豆 小麦 大豆 鶏肉
だいたふりかけ	だいたふりかけ	黄 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	
エネルギー		753kcal	たんぱく質 33.4g