

# 2023年10月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
2 <b>豆腐ハンバーグ</b> 大根とこんにやくの味噌田楽 旨塩きんぴら 熱量746kcal/蛋白質17g 脂質16g/炭水化物130g/塩分3.7g	3 <b>ポークカレー</b> 春雨サラダ キャベツ炒め 熱量773kcal/蛋白質16g 脂質20g/炭水化物140g/塩分4.0g	4 <b>イカフライ</b> チーズペッパー茸パスタ 菜の花と豚肉の中華炒め 熱量785kcal/蛋白質23g 脂質17g/炭水化物130g/塩分3.7g	5 <b>コーンコロッケ</b> ジャージャー麺風 もやしとほうれん草ナムル 熱量844kcal/蛋白質15g 脂質27g/炭水化物133g/塩分3.6g	6 <b>メンチカツ</b> つくねとちくわ煮 マカロニウイナー炒め 熱量778kcal/蛋白質18g 脂質19g/炭水化物128g/塩分4.2g	7 牛肉のトマトソース煮込み <b>チャブチエ</b> パリパリ春巻き 熱量854kcal/蛋白質18g 脂質28g/炭水化物128g/塩分2.9g
9 <b>スポーツの日</b> 	10 <b>麻婆豆腐</b> ミートオムレツ いんげん味噌和え 熱量743kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物122g/塩分3.6g	11 <b>チキンカツ</b> サルサソース トロトロ大根煮のカニかまぼかけ 熱量722kcal/蛋白質15g 脂質16g/炭水化物127g/塩分4.0g	12 鶏肉とパスタのトマト煮 フィッシュフライ 春雨と豚肉の醤油炒め 熱量876kcal/蛋白質28g 脂質23g/炭水化物133g/塩分3.9g	13 <b>卵サラダフライ</b> ひじき5品目サラダ 厚揚げ味噌煮 熱量773kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物121g/塩分3.6g	14 <b>ミートコロッケ</b> ソース焼きそば 花野菜とウイナー炒め 熱量756kcal/蛋白質16g 脂質16g/炭水化物134g/塩分3.4g
16 <b>ハンバーグ</b> 和風オニオンソース あじフライ 熱量897kcal/蛋白質24g 脂質29g/炭水化物131g/塩分4.0g	17 <b>チキン南蛮</b> ひじき五目煮 もやしと胡瓜のさっぱりサラダ 熱量911kcal/蛋白質18g 脂質33g/炭水化物134g/塩分4.2g	18 <b>厚きりハムカツ</b> バター香る野菜ビーフン がんもの含め煮 熱量807kcal/蛋白質16g 脂質24g/炭水化物128g/塩分3.4g	19 <b>懐かし洋風弁当</b> (ミニバーグ・唐揚げ・ウイナー) キーマカレー 熱量882kcal/蛋白質24g 脂質28g/炭水化物134g/塩分3.5g	20 じゃが芋と豚肉のタンドリー炒め <b>イカカツ</b> 大根ツナサラダ 熱量830kcal/蛋白質20g 脂質23g/炭水化物133g/塩分3.6g	21 <b>五目煮</b> チーズ入りメンチ きのこ玉葱のトマトペンネ 熱量834kcal/蛋白質20g 脂質25g/炭水化物127g/塩分3.4g
23 <b>イカ野菜カツ</b> 茄子ミート 菜の花ごま和え 熱量827kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物130g/塩分3.4g	24 <b>男爵コロッケ</b> もやしと刻み揚げの炒め インゲンおかか和え 熱量708kcal/蛋白質13g 脂質13g/炭水化物131g/塩分3.3g	25 <b>ソースかつ丼</b> 切干大根 キャベツ麻油和え 熱量700kcal/蛋白質16g 脂質13g/炭水化物127g/塩分4.2g	26 <b>和菜メンチ</b> 昔風ナポリタン 野菜炒め 熱量885kcal/蛋白質25g 脂質23g/炭水化物133g/塩分3.6g	27 <b>鶏から揚げ</b> 白滝のチャブチエ ジャーマンポテト 熱量795kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物131g/塩分4.6g	28 <b>アジフライ</b> イカとブロッコリーのオイスター炒め <b>五目巾着</b> 熱量788kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物126g/塩分3.6g
30 ハンバーグ&オムレツ 和風パスタ 春雨ニラ炒め 熱量918kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物145g/塩分3.8g	31 茄子生姜甘味噌炒め にしんの蒲焼 もやしのナムル 熱量885kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物130g/塩分4.6g				

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。  
◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

## 【今月の豆知識】

### ★『ハロウィン』

10/31はハロウィンです！元々は秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りです。かぼちゃのランタンは「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれており、ランタンの怖い顔に火を灯しておく、悪霊が怖がって逃げるといわれています。



## 【今日のおいしいが、午後からの活力】



## ひので給食センター

八戸市江陽2丁目17-46

国産米を使用しています

☎(0178) 70-5691

☎(0178) 70-5529

## 【旬のおすすめレシピ】

### ★『かぼちゃコロッケ』(4人前)

#### <材料>

- ・南瓜 1/4ヶ
- ・小麦粉 適量
- ・バター 5g
- ・卵 1/2ヶ
- ・砂糖 大匙1
- ・パン粉 適量
- ・醤油 小匙1
- ・揚げ油 適量

#### <作り方>

- ①南瓜は皮を取り、小さめに切っておく
- ②南瓜を茹で、熱いうちに潰す
- ③潰した南瓜にバター、砂糖、醤油を混ぜる
- ④丸く成形する
- ⑤小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける
- ⑥170℃程の油できつね色になるまで揚げる



日	月	火	水	木	金	土	貴社名
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。