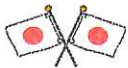


2025年10月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
		1 チキンカツ 麻婆豆腐 煮物(蒟蒻、大根) 熱量866kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物133g/塩分2.6g	2 牛と牛蒡のしぐれ煮 チーズつくね 塩焼きそば 熱量813kcal/蛋白質27g 脂質19g/炭水化物133g/塩分2.7g	3 豚カツカレーソース シエルマカロニサラダ ピリ辛なす 熱量870kcal/蛋白質21g 脂質31g/炭水化物121g/塩分2.5g	4 お魚のマリネ 五目切干大根煮 チキントマト煮風 熱量828kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物123g/塩分2.4g
6 焼きさば ハムカツ ふろふき大根生姜味噌 熱量809kcal/蛋白質31g 脂質19g/炭水化物117g/塩分3.4g	7 白身魚フライ ペンネミートソース 小松菜と海老の煮浸し 熱量850kcal/蛋白質25g 脂質24g/炭水化物128g/塩分2.4g	8 とり天&チーズ餃子天 ひじき煮 ベーコンセロリ炒め 熱量846kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物137g/塩分3.0g	9 サクサクメンチカツ 海鮮ステーキ風 春雨サラダ 熱量786kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物128g/塩分2.1g	10 牛すき煮 鰻フライ 細切り昆布と薩摩揚げ煮 熱量807kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物133g/塩分3.2g	11 野菜のかき揚げ つくねの焼き鳥風 みそ田楽 熱量816kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物128g/塩分2.8g
13 スポーツの日 	14 にしんの蒲焼風 カレーコロッケ 小松菜間にフランク和え 熱量712kcal/蛋白質17g 脂質13g/炭水化物128g/塩分2.5g	15 豚丼風 たつぷりコーンフライ ピリ辛メンマキャベツ 熱量905kcal/蛋白質27g 脂質26g/炭水化物133g/塩分2.2g	16 回鍋肉 いかカツ ポークカレー 熱量838kcal/蛋白質26g 脂質23g/炭水化物132g/塩分3.2g	17 おろしたつぷりチキンカツ シルバーサラダ ひじきと枝豆中華和え 熱量838kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物128g/塩分2.7g	18 蟹入りクリームコロッケ ナポリタン&ウィンナー 菜の花の辛し和え 熱量908kcal/蛋白質20g 脂質30g/炭水化物135g/塩分2.1g
20 中華風旨煮 いかの天婦羅 ミニハンバーグ 熱量805kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物123g/塩分4.0g	21 厚切ハムカツ 切干大根 ほうれん草、コーン/バター炒め 熱量895kcal/蛋白質21g 脂質26g/炭水化物141g/塩分2.9g	22 ビーフカレーバーグ ペンネと青菜クリーム煮 ちょこっと生姜焼き 熱量848kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物129g/塩分2.6g	23 チキンステーキ 牛蒡と人参の金平 牛と卵オイスター炒め 熱量895kcal/蛋白質24g 脂質30g/炭水化物135g/塩分2.5g	24 豚とキャベツみそ炒め 南瓜クノーデル 煮物(がんも、蒟蒻、大根) 熱量923kcal/蛋白質22g 脂質34g/炭水化物128g/塩分2.7g	25 唐揚げとハンバーグ ハムと春雨サラダ ブロッコリーおかか和え 熱量938kcal/蛋白質26g 脂質30g/炭水化物129g/塩分3.0g
27 チキンオムレツ 鶏と枝豆ラトウイユ 小松菜の胡麻和え 熱量832kcal/蛋白質24g 脂質24g/炭水化物128g/塩分3.1g	28 フィッシュ&ナゲット カレー風味マヨサラダ 高野豆腐の含め煮 熱量963kcal/蛋白質26g 脂質38g/炭水化物129g/塩分2.5g	29 鶏ムネフライドチキン チャプチェ 肉じゃが 熱量807kcal/蛋白質28g 脂質13g/炭水化物138g/塩分2.8g	30 イワシフライ 大根と竹輪生姜味噌 菜の花の胡麻和え 熱量858kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物128g/塩分2.9g	31 チーズインハンバーグ マヨマカロニサラダ もやしとピーマン胡椒炒め 熱量866kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物125g/塩分3.3g	 10月

◇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。

【今月の行事・記念日】

★『衣替えの日』

10月1日は衣替えの日。明治時代以降、官庁や学校など制服を着用するところで、6月1日と10月1日が夏服と冬服を切り替える日になっています。ただ、日本列島は縦長で寒暖差があるため、地域によっては多少時期をずらしているところもあります。毎年の事ながらクローゼットの入れ替えも大変ですね。



【10月の旬の食材】

★さつまいも

秋の旬といえば紅はるか、安納芋、紅あづまなどの品種がある「さつまいも」です。カロテン、ビタミンC、植物繊維が豊富でお通じの改善や美容効果があります。選び方は皮にツヤがあり傷が無いもの、端の切り口から蜜が出ているものは糖度が高いです。低温に弱いため常温での保存が適しています。



【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 ☎ (0178) 70-5691

国産米を使用しています 📠 (0178) 70-5529

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。