

# 2024年10月献立表



# 村上給食株式会社

秋も深まり、過ごしやすい季節となつてまいりました。  
 今月のおすすめは10/28(月)サバの塩焼きです！  
 村上給食のお食事で「食欲の秋」をお楽しみください！



1日(火)					2日(水)					3日(木)					4日(金)														
大豆ミートの肉味噌炒め					柚子風味チキンカツ					豆腐と竹輪の磯辺揚げ					ミンチカツ														
玉子焼き 細切昆布の炒り煮 その他					一口がんも ごぼうのごま和え その他					もやしのごま酢和え 角揚げ煮 その他					コーンサラダ 揚天煮 その他														
熱量	326	Kcal	蛋白	11.3	g	熱量	260	Kcal	蛋白	12.5	g	熱量	276	Kcal	蛋白	10.1	g	熱量	437	Kcal	蛋白	13.1	g						
脂質	21.5	g	塩分	2.1	g	脂質	8.8	g	塩分	2.1	g	脂質	9.1	g	塩分	1.8	g	脂質	14.3	g	塩分	2.5	g						
7日(月)					8日(火)					9日(水)					10日(木)					11日(金)									
大豆ミートのキーマカレー					トマトベーコンカツ					ハンバーグオニオンソース					炊き合わせ					チキンカツ									
春雨の中華炒め チンゲン菜の煮浸し その他					突きこんにゃく金平 ワカメのナムル その他					切干大根のコチュジャン和え オクラと平天の煮物 その他					小松菜の辛子和え ひじきの炒め煮 その他					もやしソテー 菜の花のお浸し その他									
熱量	270	Kcal	蛋白	11.8	g	熱量	255	Kcal	蛋白	8.1	g	熱量	328	Kcal	蛋白	14.1	g	熱量	378	Kcal	蛋白	12.9	g	熱量	294	Kcal	蛋白	16.4	g
脂質	7.5	g	塩分	2.4	g	脂質	12	g	塩分	2.3	g	脂質	12.7	g	塩分	3.0	g	脂質	20.4	g	塩分	3.9	g	脂質	14.1	g	塩分	1.6	g
14日(月)					15日(火)					16日(水)					17日(木)					18日(金)									
スポーツの日					鶏肉の甘辛和え					エビカツ					豆腐ハンバーグ和風あんかけ					肉じゃがコロッセ									
					菜の花のお浸し 五目大豆 その他					春雨の酢の物 コーンの甘辛煮 その他					ほうれん草のごま和え 椎茸と揚げの煮物 その他					ピーマン炒め 竹の子土佐煮 その他									
熱量	457	Kcal	蛋白	22.0	g	熱量	275	Kcal	蛋白	9.3	g	熱量	347	Kcal	蛋白	11.6	g	熱量	238	Kcal	蛋白	6.2	g						
脂質	27.8	g	塩分	2.5	g	脂質	12	g	塩分	2.2	g	脂質	20.6	g	塩分	2.4	g	脂質	8.8	g	塩分	1.7	g						
21日(月)					22日(火)					23日(水)					24日(木)					25日(金)									
アジフライ					ハンバーグ					おでん					ハムカツ					大豆ミートチャプチェ									
いんげんの辛子和え 大根と竹輪の炒り煮 その他					切干大根サラダ 人参とえのきの和え物 その他					ひじき生姜 オクラの煮浸し その他					スパゲティーカレーソテー 若竹煮 その他					もやし中華炒め 大豆の青のり和え その他									
熱量	311	Kcal	蛋白	15.8	g	熱量	356	Kcal	蛋白	14.8	g	熱量	275	Kcal	蛋白	9.3	g	熱量	223	Kcal	蛋白	10.0	g	熱量	351	Kcal	蛋白	14.1	g
脂質	12.5	g	塩分	2.0	g	脂質	17.2	g	塩分	5.6	g	脂質	12.2	g	塩分	3.4	g	脂質	7.3	g	塩分	2.4	g	脂質	15.6	g	塩分	1.9	g
28日(月)					29日(火)					30日(水)					31日(木)														
サバの塩焼き					一口ヒレカツ					肉団子の甘酢あんかけ					オムレツ														
糸こんにゃくの味噌煮 キャベツのゆかり和え その他					ほうれん草のソテー 高野豆腐の中華酢和え その他					ソース焼きそば ワカメのごま煮 その他					チンゲン菜のナムル マカロニ和風ソテー その他														
熱量	293	Kcal	蛋白	22.0	g	熱量	305	Kcal	蛋白	15.6	g	熱量	332	Kcal	蛋白	15.3	g	熱量	266	Kcal	蛋白	9.4	g						
脂質	17.8	g	塩分	2.4	g	脂質	11.7	g	塩分	3.5	g	脂質	13.2	g	塩分	4.5	g	脂質	11.8	g	塩分	2.1	g						



★土曜日はおまかせ弁当となっております