

週間予定献立表 令和7年10.11月



	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	11月1日 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 (麩・きぬさや) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮つけ キャベツの塩昆布和え パイン缶	きつねうどん  野菜しゅうまい ミニたい焼き	ごはん 味噌汁 (芋) ほっけの煮付け 絹厚揚げそぼろあんかけ ほうれん草と卵の和え物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 (わかめ、葱) ポークチャップ 豆腐とカニの旨煮 ブロッコリーのサラダ ブルーベリーヨーグルト	ハロウィン  オムライス コンソメスープ (白菜、人参) キャベツとツナのサラダ パンプキンババロア	キーマカレー コンソメスープ (キャベツ)  大根サラダ 福神漬 ミルクデザート (ピーチ)
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	577 18.7g 15.3g 90.3g 2.1g	513 17.0g 8.3g 91.4g 3.8g	540 24.3g 11.3g 87.6g 2.2g	613 23.2g 20.9g 82.2g 2.4g	631 19.4g 27.0g 79.3g 2.9g	561 17.4g 18.4g 79.1g 3.0g

10月31日は



「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのこと。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事であり、また亡くなった家族や友人をしのぶ宗教的な意味合いのある行事でした。しかし、現在では「ハロウィン」本来の宗教的な意味合いを意識することはほとんどなくなり、日本を含む多くの国々で民間行事として楽しまれています。ハロウィンというと、子どもたちが仮装して街を歩き、近所の家々でお菓子をもらうのが有名です。かぼちゃの中をくりぬいて顔を作り、夜になるとロウソクをともし「ジャック・オー・ランタン」はハロウィンのシンボルにもなっています。今年は、リクエストアンケートでも多かった「オムライス」とパンプキンババロアなどを給食で提供します、お楽しみに！

	11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)
昼食	文化の日 親子丼 味噌汁 (豆腐、ワカメ) 南瓜の甘露煮 もやしの青じそサラダ 洋梨缶	ごはん 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 牛肉とピーマンのオイスター風味 かぶとがんもの白煮 ほうれん草カニカマ和え イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁 (麩、葱) さばのみりん焼き 大根の炒り煮 菜の花辛子和え オレンジゼリー	リクエスト献立 醤油ラーメン  ベビーコロッケ パイン缶	ごはん 味噌汁 (芋) 赤魚の粕漬け焼 ふぎの炒り煮 キャベツとハムのサラダ フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 (卵) 鶏大根煮 ジャーマンポテト 茄子の生姜和え イチゴゼリー
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	654 27.3g 19.9g 90.4g 2.2g	631 21.1g 25.6g 78.5g 2.7g	522 22.0g 14.2g 84.5g 2.7g	557 17.3g 12.5g 94.2g 3.9g	443 19.1g 5.6g 79.8g 2.4g	578 21.6g 15.9g 85.9g 2.8g

リクエストアンケート
麺類 第1位

ラーメン



11月6日のお昼は、「醤油ラーメン」です。以前、皆様に献立のリクエストアンケート調査を行ったところ、麺類では「ラーメン」が1位となりました！ 今月は、ラーメンを3回提供する予定です！ どうぞお楽しみに！

ラーメンの起源は、中国の麺料理であり、1910年に横浜から来た料理人が日本で最初にラーメンを提供したとされています。日本で独自の進化を遂げ、戦後の屋台文化や各地域の特色 (札幌味噌、博多豚骨など) によって、現代のような多様なラーメンが発展しました。皆様は、どんなラーメンが好きですか？