

10月

2026年（令和8年）

のこんだて

SFS しょくいく
フードシステム東北

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

- ・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。
 ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。
 ・弊社のお弁当は保存料を使用していないので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
 ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。
 ・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。

ほっとらいす兄弟

5

○おかかごはん／
しろごはん(ホ)
○チキンソテー
○はるまき

エネルギー420kcal たんぱく質13.4g

6

○しろごはん／
しろごはん(ホ)
○さばしおやき
○チキンナゲット

エネルギー364kcal たんぱく質16.3g

7

○ハムサンド／
あんデニッシュ
○ヤンニョムチキン
○だいがくいも

エネルギー477kcal たんぱく質17.0g

8

○のりごはん／
ちゃめし(ホ)
○さといものにくじゃが
○はなやさいソテー

エネルギー383kcal たんぱく質9.9g

9

○しろごはん／
しろごはん(ホ)
○ガパオふう
○まいたてん

エネルギー397kcal たんぱく質15.4g

12

スポーツの日

13

○かおりごはん／
わかめごはん(ホ)
○コーンクリームコロッケ
○やきうどん

エネルギー457kcal たんぱく質11.0g

14

○わかめふりかけ／
しろごはん(ホ)
○マグロカツ
○あげじゃが

エネルギー405kcal たんぱく質14.3g

15

○しろごはん／
しろごはん(ホ)
○ビーフカレー
○バジルレモンチキン

エネルギー409kcal たんぱく質11.6g

16

○しろごはん／
しろごはん(ホ)
○ぶたにくしょうがやき
○ピザロール

エネルギー399kcal たんぱく質10.5g

19

○せとふうみごはん／
しろごはん(ホ)
○とうふハンバーグ
○つけあわせやさい

エネルギー358kcal たんぱく質12.5g

20

○ごましおごはん／
しろごはん(ホ)
○むしどりこみダレ
○ぎょうざ

エネルギー421kcal たんぱく質15.3g

21

○こんぶごはん／
のりこみふりかけ(ホ)
○えびかつ
○ミートスパ

エネルギー397kcal たんぱく質15.4g

22

○たまごふりかけ／
しろごはん(ホ)
○チキンカツ
○ピーマンソテー

エネルギー406kcal たんぱく質13.5g

23

○ひじきごはん／
ひじきごはん(ホ)
○チーズオムレツ
○かぼちゃとコーンのバターに

エネルギー374kcal たんぱく質12.3g

26

○さつまいもごはん／
さつまいもごはん(ホ)
○とりにくさいきょうやき
○のりしおポテト

エネルギー425kcal たんぱく質13.2g

27

○しろごはん／
しろごはん(ホ)
○やきにく
○かりかりささみあげ

エネルギー397kcal たんぱく質16.7g

28

○なめし／
なめし(ホ)
○しろみさかなてんぷら
○しおやきそば

エネルギー371kcal たんぱく質13.3g

29

○チーズクリームサンド／
バターロール
○れんこんつくね
○ナポリタン

エネルギー386kcal たんぱく質14.5g

30

○ゆうやけごはん／
ゆうやけごはん(ホ)
○パンプキンキッシュ
○タコウィンナー

エネルギー402kcal たんぱく質12.4g