



令和 7年度 あいあいケータリング沖縄
10月の予定献立表（食材詳細表）

*材料・気候・その他の都合により、献立変更になることがあります。



日付け	献立名	赤の食品 (血や肉や骨を作る)	黄の食品 (働く力や体温となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	エネルギー P・F
10/1 (水)	ご飯		米		Ca強化米	
	大根の中華スープ	わかめ	ごま油	大根、えのき	かつおだし、鶏がら、醤油、塩	562Kcal
	麻婆春雨	豆腐、豚肉	春雨、油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、にら、生姜、にんにく	醤油、オイスターソース、甜面醬、麻婆豆腐の素	P:20.7g
	ほうれん草の中華和え		胡麻、ごま油	もやし、人参、ほうれん草、木耳	中華ドレッシング	F:17.3g
10/2 (木)	ご飯		米		Ca強化米	
	ポトフ	ウインナー、大豆	じゃが芋、油	玉葱、人参	コンソメ、醤油、塩、胡椒	567Kcal
	ローストンカツ	豚肉	パン粉、澱粉、植物油脂、小麦粉		塩、中濃ソース	P:16.5g
	ブロッコリーソテー	ささみ、ベーコン	油	玉葱、人参、ブロッコリー	コンソメ、塩、胡椒	F:13.8g
10/3 (金)	ご飯		米		Ca強化米	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐、味噌		ネギ	かつおだし	524Kcal
	クレープイリチー	昆布、豚肉、油揚げ	こんにゃく、油、砂糖	人参	塩、醤油、みりん、料理酒	P:19.1g
	茄子のそぼろ煮	鶏肉、豚肉	砂糖	茄子、ピーマン、パプリカ	かつおだし、ポン酢	F:11.3g
10/6 (月)	肉野菜うどん	豚肉、なると	うどん	キャベツ、人参、ネギ	かつおだし、醤油、みりん	
	竹輪の磯部揚げ	ちくわ、あおさ	小麦粉、澱粉、てんぷら粉、油、砂糖		食塩	600Kcal
	さつま芋サラダ	ヨーグルト	さつま芋	人参、胡瓜、リンゴ	ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	P:27.8g
	お月見大福					F:14.1g
10/7 (火)	親子丼	鶏肉、鶏卵	油、米	人参、玉葱、ネギ	料理酒、みりん、かつおだし、醤油、Ca強化米	656Kcal
	豆腐と青菜の味噌汁	豆腐、味噌		小松菜	かつおだし	P:27.3g
	切干大根の胡麻和え	ツナ	胡麻	切干大根、胡瓜、人参	香り胡麻ドレッシング	F:18.3g
	お月見大福(中3のみ)					F:18.3g
10/8 (水)	ご飯		米		Ca強化米	
	水餃子スープ	水餃子	片栗粉	人参、ねぎ	料理酒、塩、胡椒、鶏がら、醤油、かつおだし	692Kcal
	八宝菜	豚肉、イカ、うずら卵	片栗粉、油	白菜、竹の子、人参、木耳、ヤングコーン、生姜	中華料理の素、醤油、塩、かつおだし	P:25.8g
	野菜のかき揚げ					F:19.9g
10/10 (金)	ご飯		米		Ca強化米	
	おくらともずくのすまし汁	もずく、ささみ		おくら、生姜	塩、醤油、かつおだし	579Kcal
	ゴーヤーチャンプルー	ポーク、鶏卵、厚揚げ	油	ゴーヤー、玉葱、人参	みりん、料理酒、かつおだし、醤油、塩	P:19.2g
	チーズハムカツ					F:19.1g
10/14 (火)	ご飯		米		Ca強化米	
	白玉汁		さつま芋、白玉	人参、白菜	かつおだし、醤油、塩	589Kcal
	カレーコロッケ	大豆	じゃが芋、パン粉、小麦粉、マーガリン、油	玉葱	カレー粉、胡椒、パプリカ色素、増粘剤	P:18.9g
	きんぴらごぼう	豚肉、油揚げ、カステラかまぼこ	油、こんにゃく	ごぼう、小松菜、人参	塩、醤油、みりん、七味唐辛子、かつおだし	F:11.4g
10/15 (水)	鶏と竹の子の炊き込みご飯	鶏肉、油揚げ	米	竹の子、ネギ	料理酒、みりん、かつおだし、醤油、塩、Ca強化米	
	青梗菜のコンソメスープ	ウインナー		青梗菜	かつおだし、コンソメ、白ワイン、塩、胡椒	568Kcal
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ	砂糖		醤油、みりん、料理酒	P:20.1g
	キャベツサラダ	ツナ	コーン	キャベツ、人参	サウザンアイランドドレッシング	F:16.7g
10/16 (木)	ご飯		米		Ca強化米	
	豆腐とえのきの中華スープ	豆腐	胡麻	えのき、ネギ	かつおだし、鶏がら、料理酒、醤油、塩、胡椒	516Kcal
	回鍋肉	豚肉	油、片栗粉	キャベツ、玉葱、ピーマン、パプリカ、生姜、にんにく	料理酒、回鍋肉の素、鶏がら、醤油、甜面醬、豆板醬	P:24.9g
	小松菜の胡麻ドレサラダ	ささみ、枝豆、海藻ミックス	胡麻	大根、小松菜	香り胡麻ドレッシング	F:10.1g
10/17 (火)	沖縄そば	豚肉	油、沖縄そば	ネギ、キャベツ、もやし、玉葱、人参	そばだし、かつおだし、料理酒、みりん、醤油	582Kcal
	いもくじ天ぷら		油、マッシュポテト、紅芋、砂糖		塩	P:27.8g
	じゃが芋の味噌ソース和え	味噌	じゃが芋、コーン、砂糖	ブロッコリー	醤油、七味唐辛子、胡椒、塩	F:11.9g
	ご飯		ご飯		Ca強化米	
10/20 (月)	秋野菜カレー	鶏肉	さつま芋、油	玉葱、人参、エリンギ、にんにく、トマト	甘口カレーパウダー、ウスターソース	647Kcal
	南瓜サラダ	枝豆、ハム		南瓜、胡瓜	ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	P:17.1g
	みかん			みかん		F:19.2g

日付け	献立名	赤の食品 (血や肉や骨を作る)	黄の食品 (働く力や体温となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	
10/21 (火)	ご飯		米		Ca強化米	
	にら玉スープ	鶏卵		にら	鶏がら、醤油、胡椒	525Kcal
	チャブチェ	豚肉	春雨、砂糖、胡麻、ごま油	青梗菜、玉葱、人参、椎茸、生姜、にんにく	料理酒、醤油、鶏がら、オイスターソース	P:23.7g
	五目ナムル	ハム		もやし、胡瓜、人参、木耳	ビビンバソース	F:10.5g
10/22 (水)	黒糖パン(マーシャルピーンズ)	脱脂粉乳	砂糖、小麦、黒糖		マーシャルピーンズ	
	野菜スープ	ウインナー		キャベツ、玉葱	かつおだし、コンソメ、料理酒、塩、胡椒	547Kcal
	トマトオムレツ	鶏卵	植物油脂、卵粉、砂糖	玉葱、トマト、人参	ケチャップ、塩、かつおだし、醤油	P:20.5g
	ボテとインゲンのソテー	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、インゲン	コンソメ、醤油、塩、胡椒	F:16.4g
10/23 (木)	栗ご飯		米	マロン	Ca強化米、塩、みりん	
	若竹汁	豆腐、わかめ、油揚げ、鶏肉		竹の子	醤油、かつおだし、料理酒、塩	615Kcal
	白身フライ	タラ、大豆、乳化剤	卵粉、小麦粉		塩、増粘剤	P:19.2g
	ほうれん草の和え物	竹輪		ほうれん草、人参、もやし	和風野菜ドレッシング	F:18.5g
10/24 (金)	ご飯		米		Ca強化米	
	厚揚げとほうれん草の味噌汁	厚揚げ、味噌		ほうれん草	かつおだし	660Kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋、油、砂糖	玉葱、人参、グリーンピース、にんにく	料理酒、みりん、醤油、かつおだし	P:25.9g
	ひじきサラダ	ひじき、ツナ	コーン	小松菜、胡瓜、人参	和風玉葱ドレッシング	F:14.8g
10/27 (月)	ご飯		米		Ca強化米	
	わかめと豆腐の味噌汁	わかめ、豆腐			かつおだし、料理酒、醤油、塩	600Kcal
	アジフライ	アジ	パン粉、小麦粉、油		ノンエッグタルタルソース、塩、胡椒、料理酒	P:33.8g
	豚肉と菜の花の炒め物	豚肉	ごま油	菜の花、キャベツ、人参、にんにく	料理酒、みりん、オイスターソース、醤油、塩、胡椒	F:19.2g
10/28 (火)	ご飯		米		Ca強化米	
	もずくの味噌汁	もずく、ささみ、味噌	片栗粉	人参、生姜、ネギ	かつおだし、料理酒、みりん、醤油、塩	534Kcal
	麩チャンプルー	鶏卵、ボーク	油	キャベツ、もやし、にんじん、にら	塩、胡椒、醤油、そばだし	P:18.3g
	小肉まん					F:12.9g
10/29 (水)	ツナご飯	ツナ	米、砂糖	人参、ネギ	かつおだし、料理酒、塩、醤油	
	アーサ汁	あおさ、豆腐	片栗粉		鶏がら、醤油	545Kcal
	牛肉コロッケ	牛肉、乳成分、大豆	じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	醤油、塩、香辛料、増粘剤	P:15.2g
	小松菜のピーナッツ和え	竹輪		小松菜、もやし	ピーナッツ和えの素	F:13.7g
10/30 (木)	ハロウィンデザート(中2のみ)					
	ご飯		米		Ca強化米	
	シカドゥッチ	豚肉、カステラかまぼこ	こんにゃく	椎茸	かつおだし、塩、醤油	571Kcal
	鶏大根の煮物	鶏肉	里芋、油	大根、絹さや	醤油、みりん、料理酒、塩	P:25.0g
10/31 (金)	ほうれん草の白和え	豆腐	砂糖、 _、 胡麻	ほうれん草、人参	かつおだし、醤油、塩	F:14.5g
	あみパン	脱脂粉乳	砂糖、小麦			
	パンブキンシチュー	鶏肉、豆乳	油	南瓜、玉葱、人参、ブロッコリー	白ワイン、乳不使用ホワイトルウ、コンソメ、胡椒	666Kcal
	小松菜サラダ	ささみ	コーン	小松菜、人参	イタリアンドレッシング	P:24.5g
	ハロウィンデザート					F:22.8g

《 食 品 分 解 表 》						
《中華ドレッシング》 醤油、油、砂糖、酢、紹興酒、塩、かつおだし、チキンエキス、サバエキス、小麦、ごま 《麻婆豆腐の素》しょうゆ(国内製造)、香味油(コーン油、豆板醤、ガーリックペースト)、砂糖、食用大豆油、豆板醤、トウチ、還元澱粉糖化物、デキストリン、たん白加水分解物、甜麺醬、食塩、発酵調味料、でん粉、しょうが、ガーリックペースト、花椒粉末／調味料(アミノ酸)、糊料(加工デンプン、キサンタンガム)、酸味料、(一部に小麦・大豆を含む) 《オイスターソース》 カキエキス、砂糖、塩、コーンスターチ、小麦粉、酸味料(アミノ酸)、カラメル色素(一部に小麦を含む) 《ノンエッグマヨネーズ》食用植物油脂、醸造酢、砂糖類(砂糖、粉末水あめ)、食塩／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物 《お月見大福》 アレルゲン 大豆 《香りごまドレッシング》 食用植物油脂(国内製造)、糖類(砂糖、水あめ)、たん白加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキス、酵母エキスパウダー／／乳化剤、増粘剤、香料、(一部にごまを含む) 《中華料理の素》塩、醤油、肉エキス(豚・牛・鶏)、水あめ、オニオンパウダー、たん白加水分解物、酵母エキス、ガーリックパウダー、香辛料、オイスターソース、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ソルビット)、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンE)、香辛料抽出物、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉を含む) 《野菜かき揚げ》野菜(たまねぎ、にんじん、いんげん)、衣(小麦粉、コーンスターチ、もち米粉)、揚げ油(大豆油)／膨張剤、クチナシ色素、乳化剤 《ハムチーズフライ》牛乳、豚肉、野菜(ジャガイモ、タマネギ)、豚脂、タピオカでん粉、バター、小麦粉、プロセスチーズ、大豆たん白、小麦でん粉、砂糖、食塩、ブドウ糖、チキンエキス、香辛料、衣(パン粉、小麦粉、コーンスターチ、食塩、香辛料)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム)、リン酸塩(Na)、酵素、酸化防止剤(V.C)、着色料(バブリア色素、コチニール)、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉を含む) 《ハンバーグ》 鶏肉、脱脂粉乳、大豆、油、砂糖、パン粉豚脂、りんご、ケチャップ塩、香辛料、料理酒、塩 《サウザンアイランドドレッシング》食用植物油脂(国内製造)、醸造酢、糖類(水あめ、砂糖)、トマトケチャップ、ビクルス、食塩、にんじんエキス、ブルーン、酵母エキスパウダー／／ 乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物 《甘口カレーウ》小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、ボークエキス、チキンエキス、コーンスターチ、トマペースト、粉末水あめ、カラメル色素(一部に小麦、豚肉、鶏肉、大豆を含む) 《ウスターソース》醸造酢、砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、野菜・果実(たまねぎ、にんじん、トマト、りんご)、香辛料／カラメル色素、調味料(アミノ酸) 《ビビンバソース》 コチュジャン、ごま油、ごま、砂糖、醤油 《マーシャルピーンズ》食用油脂(植物油脂、加工油脂)、砂糖、大豆粉、ココアパウダー 《和風野菜ドレッシング》 醤油、酢、かつおだし、玉葱、人参、アミノ酸、砂糖、食塩、豆板醤、しょうが、ごま、にんにく、赤ピーマン、酵母エキス、増粘剤、甘味料、(原材料の一部に小麦・大豆を含む) 《和風玉葱ドレッシング》 醸造酢、醤油、食用植物油脂、砂糖、乾燥玉葱、食塩、調味料、増粘剤、香味食用油、甘味料、香辛料抽出物(原材料の一部に小麦を含む) 《ノンエッグタルタルソース》大豆粉、植物油脂、砂糖類、こんにゃく精粉、レモン果汁、ビクルス、乾燥玉葱、醸造酢、塩、香辛料、酵母エキス 《小肉まん》具(野菜(キャベツ、たまねぎ、青ねぎ)、鶏肉、豚脂肪、しょうゆ、砂糖、小麦粉、調製ラード、香味油(植物油脂、おろしにんにく)、ごま油、おろししょうが、中国醤油、老酒、鶏ガラスープ、香辛料、食塩)、皮(小麦粉(国内製造)、砂糖、調製ラード、イースト、食塩) 調味料(アミノ酸等)、膨張剤、香料、酸味料、着色料(カラメル)、(一部に小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 《ピーナッツ和えの素》ローストピーナッツ(国内製造)、砂糖、食塩、粉末しょうゆ、昆布エキス、かつお風味調味料／調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・落花生・大豆を含む) 《ハロウィンデザート》 アレルゲン 大豆 《乳不使用ホワイトルウ》小麦粉、豚脂、砂糖、粉末水あめ、オニオンパウダー、塩、胡椒、香辛料、魚賢加工品、酵母エキス 《イタリアンドレッシング》 食用植物油脂(国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料、トマト／／ 酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)						

