# 10 October

2025

栄養士 森合まな先生 おいしいコラム

## 食品ロス削減

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにすてられてしまう食品のことです。日本の食品ロスの量は、年間472万トン（令和4年度推計）と言われており、これは一人当たり毎日おにぎり1コ（約103グラム）をすてている計算になります。食品ロスをへらすコツは、①食材を買いすぎない、②料理を作りすぎない、③のこさず食べきる、です。大切な食べ物をむだにしないために、できることからはじめてみましょう！

森合まな 先生
栄養士／元保育園栄養士・フードスタイリスト
四児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 Week | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | やさいのラムネ<br>あとひき煎 サラダ | 大入りきなこ棒<br>こつぶポテコ4連 | 果汁100%スティックゼリー<br>ソフトサラダ |
| 2 Week | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | どうぶつえんゼリー<br>スティックポテト のり塩 | ぷるりんゼリーアップル<br>鬼ひび海苔しお | こんぶ梅<br>堅あげポテトプッチ４うすしお味 | 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編<br>ハッピーターンミニ4連 | ラムネいろいろ<br>三幸の揚せん薫るしお味 |
| 3 Week | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | スポーツの日 | おしりたんていおしりラムネ<br>新潟仕込み 塩味 | 焼いもようかん<br>ソフト豆もち | いしやきいも<br>かむおやつ ごま付きいりこ | 快適野菜ゼリー<br>Jagabeeうすしお味 |
| 4 Week | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 肉球ラムネ<br>ぷるりんゼリーグレープ | 森のくだもの屋さんスティックゼリー<br>ハッピーターンミニスパイス4連 | わんにゃんゼリー<br>スティックポテトじゃがいもと塩 | あるとちゃいまっせん<br>大袖振豆もち | 果汁100%ゼリー<br>ほろほろ焼 和塩 |
| 5 Week | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | 冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味＆りんご味<br>さっぱり塩味 | 栗羊かん<br>おにぎりせんべい銀しゃり | いちごマシュマロ<br>紫の野菜ゼリー | きなこ棒<br>ぷるりんゼリーピーチ | 無添加クッピーラムネピュア<br>テキサスコーンお好み焼 |

Welights

# 10月献立
# 原材料表

○：アレルギー　　……　商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション　　……　原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年9月5日作成

| 月日(曜日) | 商品 | メーカー | 1個あたりkcal | アレルギー 8品目 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ | 20品目 マカダミアナッツ | あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイ | 牛肉 | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | ごま | カシューナッツ | アーモンド | 原材料 | コンタミ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月1日 （水） | やさいのラムネ | 安部製菓 | 15 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | ○ | ● | | | | ● | | | ● | | ○ | ● | ● | ● | | | ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実濃縮飲料（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂／酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アナトー）、ビタミンC、（一部にりんご・オレンジを含む） | 不規則 |
| | あとひき煎 サラダ | こめの里本舗 | 83 | ● | ● | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | ● | | ● | | | | ● | | ● | | | うるち米（国産）、食用油脂、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等） | 不規則 |
| 10月2日 （木） | 大入りきなこ棒 | 鈴ノ屋 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | きな粉（大豆（国産））、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩 | 不規則 |
| | こつぶポテコ4連 | 東ハト | 77 | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乾燥ポテト（外国製造）、植物油脂、食塩／加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE） | 不規則 |
| 10月3日 （金） | 果汁100%スティックゼリー | リボン | 14 | | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | ● | | ○ | | | | | | 濃縮リンゴ果汁（中国製造）、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天／ゲル化剤（増粘多糖類）、ソルビトール、酸味料、香料 | 8品目 |
| | ソフトサラダ | 亀田製菓 | 68 | ● | ● | ● | | ● | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | うるち米（米国産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩、カツオエキスパウダー／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む） | 28品目 |
| 10月4日 （土） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# 10月献立
# 原材料表

○：アレルギー　　……　商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション　　……　原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年9月5日作成

| 月日(曜日) | 商品 | メーカー | 1個あたり kcal | アレルギー 8品目 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ | 20品目 マカダミアナッツ | あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイ | 牛肉 | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | ごま | カシューナッツ | アーモンド | 原材料 | コンタミ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月6日 (月) | どうぶつえんゼリー | エースベーカリー | 15 | | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | ● | | | ○ | | ○ | | | | | | 【アップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、クチナシ）、（一部にりんごを含む）<br>【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、グレープ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキャベツ、クチナシ）、（一部にりんごを含む）<br>【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、オレンジ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄、アカキャベツ）、（一部にりんご・オレンジを含む）<br>【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、ピーチ）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アカキャベツ、紅花黄）、（一部にりんご・ももを含む）<br>【パイン】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁（アップル、パイナップル）、砂糖、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（紅花黄）、（一部にりんごを含む） | 28品目 |
| | スティックポテト のり塩 | 湖池屋 | 65 | ● | ● | ● | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、青のり、あおさ、香辛料、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等） | 28品目 |
| 10月7日 (火) | ぷるりんゼリーアップル | 富士正食品 | 18 | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | ● | | | ● | ● | ● | ● | | ○ | ● | ● | | | | 異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、アップル濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にりんごを含む） | 不規則 |
| | 鬼ひび海苔しお | 岩塚製菓 | 92 | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | 水稲もち米（国産）、植物油脂、海苔しお風味シーズニング、食塩／調味料（アミノ酸等）、香料、植物レシチン、（一部に大豆を含む） | 8品目 |
| 10月8日 (水) | こんぶ梅 | 津山屋製菓 | 33 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | ● | | | | | ○ | | | | ● | | ● | | ● | | | ● | 水あめ（国内製造）、砂糖、オリゴ糖、寒天、でんぷん加工品、粉末オブラート、もみしそ（赤しそ、食塩、梅酢）、昆布粉末、梅肉／香料、クエン酸、（一部に大豆を含む） | 不規則 |
| | 堅あげポテトブッチ４うすしお味 | カルビー | 77 | ● | ● | ● | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | じゃがいも（国産又はアメリカ）、植物油、食塩、でん粉、かつおエキスパウダー、こんぶエキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC） | 8品目 |
| 10月9日 (木) | 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 | エースベーカリー | 13 | | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | ○ | | ○ | | | | | | 【コーラ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（フラボノイド）、（一部にりんごを含む）<br>【メロンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁アップル果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、クチナシ）、（一部にりんごを含む）<br>【ピーチソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（アカキャベツ、紅花黄）、（一部にももを含む）<br>【レモンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮レモン果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄）<br>【ソーダ味】異性化液糖（国内製造）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（クチナシ） | 28品目 |
| | ハッピーターンミニ4連 | 亀田製菓 | 78 | ● | ● | ● | | ● | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | うるち米（米国産、国産）、食用油脂、砂糖、でん粉、たん白加水分解物、食塩、麦芽糖／加工でん粉、調味料（アミノ酸）、植物レシチン、（一部に大豆を含む） | 28品目 |
| 10月10日 (金) | ラムネいろいろ | 春日井製菓 | 25 | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | ○ | | | | | | ぶどう糖（国内製造）、でん粉、果実・野菜濃縮飲料（りんご、ぶどう、にんじん、その他）、野菜・果実濃縮飲料（にんじん、りんご、オレンジ、その他）／酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糊料（プルラン）、（一部にオレンジ・りんごを含む） | 28品目 |
| | 三幸の揚せん薫るしお味 | 三幸製菓 | 25 | | ● | ● | | | ● | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | 米（米国産、豪州産、その他）、植物油脂（なたね油、香味食用油、パーム油）、食塩、黒糖、油脂加工品／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物） | 8品目 |
| 10月11日 (土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# 10月献立
# 原材料表

○：アレルギー　　……　商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション　　……　原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年9月5日作成

| 月日(曜日) | 商品 | メーカー | 1個あたり kcal | アレルギー 8品目 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ | 20品目 マカダミアナッツ | あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイ | 牛肉 | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | ごま | カシューナッツ | アーモンド | 原材料 | コンタミ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月13日 (月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月14日 (火) | おしりたんていおしりラムネ | オリオン | 28 | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | ○ | ● | ● | ● | ● | | | | 砂糖（国内製造）、水飴、白桃果汁パウダー ／ 乳化剤、酸味料、香料、果実色素 | 不規則 |
| | 新潟仕込み 塩味 | 三幸製菓 | 35 | ● | ● | ● | | | ● | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | 米（米国産、タイ産、国産）、植物油脂、でん粉、食塩（長崎県崎戸製造10%、赤穂の天塩8%、沖縄県石垣島製造2%）、黒糖、油脂加工品／ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物） | 8品目 |
| 10月15日 (水) | 焼いもようかん | やおきん | 69 | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 焼きいもペースト（インドネシア製造）、砂糖、水飴、マルチトール、寒天／グリシン、乳化剤、香料 | 不規則 |
| | ソフト豆もち | 岩塚製菓 | 25 | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | 水稲もち米（国産）、植物油脂、大豆、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む） | 8品目 |
| 10月16日 (木) | いしやきいも | シアワセドー | 47 | ● | ● | ● | | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 生あん（国内製造）、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖／pH調整剤、香料 | 8品目 |
| | かむおやつ ごま付きいりこ | なとり | 14 | | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | かたくちいわし（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料 | 28品目 |
| 10月17日 (金) | 快適野菜ゼリー | 杉本屋製菓 | 19 | | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | ○ | | | | | | 果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（カロチノイド、野菜色素）、酸化防止剤（ビタミンC） | 28品目 |
| | Jagabeeうすしお味 | カルビー | 88 | ● | ● | ● | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | じゃがいも（アメリカ）、植物油、食塩、でん粉、砂糖、こんぶエキスパウダー、酵母エキスパウダー、かつおぶしエキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V．C） | 8品目 |
| 10月18日 (土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# 10月献立
# 原材料表

○：アレルギー　　……　商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション　　……　原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年9月5日作成

| 月日(曜日) | 商品 | メーカー | 1個あたりkcal | アレルギー 8品目 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ | アレルギー 20品目 マカダミアナッツ | あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイ | 牛肉 | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | ごま | カシューナッツ | アーモンド | 原材料 | コンタミ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月20日 （月） | 肉球ラムネ | オリオン | 36 | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | | ○ | ● | ● | ● | ● | | | | 砂糖（国内製造）、水飴、白桃果汁パウダー／乳化剤、酸味料、香料、果実色素 | 不規則 |
| | ぷるりんゼリーグレープ | 富士正食品 | 18 | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | ● | | | ● | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | | | | 異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、グレープ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ブドウ果皮色素 | 不規則 |
| 10月21日 （火） | 森のくだもの屋さんスティックゼリー | 農水フーヅ | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | ぶどう味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC）<br>りんご味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC）<br>みかん味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤（ビタミンC） | 28品目 |
| | ハッピーターンミニスパイス4連 | 亀田製菓 | 67 | ● | ● | ● | | ● | ● | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | うるち米（米国産、国産）、植物油脂、でん粉、砂糖、たん白加水分解物、香辛料、チキンエキスパウダー、ミルポワパウダー、食塩、酵母パウダー／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆・鶏肉を含む） | 28品目 |
| 10月22日 （水） | わんにゃんゼリー | エースベーカリー | 13 | | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | ● | | ○ | | | | | | 【アップル】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（フラボノイド、クチナシ）、（一部にりんごを含む）<br>【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（ラック、フラボノイド）、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む）<br>【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、着色料（アントシアニン）、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む）<br>【パイン】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（フラボノイド）、（一部にりんごを含む）<br>【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、着色料（アントシアニン、フラボノイド）、（一部にりんごを含む） | 28品目 |
| | スティックポテトじゃがいもと塩 | 湖池屋 | 65 | ● | ● | ● | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、デキストリン／調味料（アミノ酸等） | 28品目 |
| 10月23日 （木） | あるとちゃいまっせん | オリオン | 24 | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | ● | ● | ● | ● | ● | | | | 砂糖（国内製造）、水飴、デキストリン／酸味料、増粘剤（アラビアガム）、乳化剤、着色料（カラメル、β－カロチン）、ビタミンC、光沢剤、香料 | 不規則 |
| | 大袖振豆もち | 岩塚製菓 | 47 | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | 水稲もち米（国産）、大豆、植物油脂、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む） | 8品目 |
| 10月24日 （金） | 果汁100%ゼリー | エースベーカリー | 15 | | ● | | | | | | | | | | | ○ | | | | | ● | | | ○ | | ○ | | | | | | 【アップル】濃縮アップル果汁（りんご（ニュージーランド、中国、日本））、異性化液糖、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む）<br>【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にもも・りんごを含む）<br>【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にオレンジ・りんごを含む）<br>【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） | 28品目 |
| | ほろほろ焼 和塩 | 金吾堂製菓 | 79 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | ● | | | うるち米（米国産・国産）、米油、コーンスターチ、食塩、コンブエキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物（大豆を含む）、酵母エキス | 8品目 |
| 10月25日 （土） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# 10月献立
# 原材料表

○：アレルギー　　……　商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション　　……　原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年9月5日作成

| 月日(曜日) | 商品 | メーカー | 1個あたりkcal | アレルギー 8品目 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ | 20品目 マカダミアナッツ | あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイ | 牛肉 | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | ごま | カシューナッツ | アーモンド | 原材料 | コンタミ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月27日 (月) | 冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味＆りんご味 | 金城製菓 | 77 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | | ● | | ○ | | | ● | | | 【ぶどう味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮ぶどう果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、アントシアニン色素、ビタミンC【りんご味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮りんご果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、ビタミンC、（一部にりんごを含む） | 28品目 |
| | さっぱり塩味 | ホンダ製菓 | 35 | ● | ● | ● | ● | | ● | ● | | | | ● | | | | ● | | ● | ○ | ● | ● | | | ● | ● | | ● | | | うるち米（国産）、植物油（米油）、もち粉（もち米（タイ産））、でん粉、砂糖、食塩／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（オリザノール、ビタミンE）、（一部に大豆を含む） | 28品目 |
| 10月28日 (火) | 栗羊かん | かし原 | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 砂糖（国内製造）、生餡、栗甘露煮、水飴、寒天／クチナシ色素、酸化防止剤（V．C） | 28品目 |
| | おにぎりせんべい銀しゃり | マスヤ | 62 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | うるち米（アメリカ産、国産）、植物油、還元水あめ、食塩／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）、香料、（一部に大豆を含む） | 28品目 |
| 10月29日 (水) | いちごマシュマロ | エイワ | 36 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | ○ | ○ | | | | | 水あめ（国内製造）、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖／ソルビトール、酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、着色料（ビートレッド）、香料 | 8品目 |
| | 紫の野菜ゼリー | 杉本屋製菓 | 20 | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | 果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、野菜・果実ミックスジュース（にんじん、りんご、ぶどう、その他）、砂糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（野菜色素、クチナシ） | 28品目 |
| 10月30日 (木) | きなこ棒 | やおきん | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | きなこ（大豆を含む）（国内製造）、水飴、砂糖 | 不規則 |
| | ぶるりんゼリーピーチ | 富士正食品 | 18 | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | ● | | | ● | ● | ● | ○ | | ● | ● | ● | | | | 異性化液糖（国内製造）、還元水あめ、砂糖、ピーチ濃縮果汁、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、（一部にももを含む） | 不規則 |
| 10月31日 (金) | 無添加クッピーラムネピュア | カクダイ製菓 | 16 | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 砂糖（国内製造）、砂糖調整品（砂糖、コーンスターチ）、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークヮーサー果汁パウダー | 不規則 |
| | テキサスコーンお好み焼 | 松山製菓 | 53 | ● | ● | ● | | | ● | ● | | | | | | | | ● | | ● | ○ | ● | ● | | | ○ | ○ | | ● | | | コーングリッツ（国内製造）、植物油脂、粉末ソース、糖類（砂糖、ぶどう糖）、食塩、オニオンパウダー、香味油、デキストリン／調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、酸味料、カラメル色素、香辛料抽出物、甘味料（カンゾウ）、香料、（一部に大豆・りんご・ゼラチンを含む） | 8品目 |

# 10月 献立表

**まいにち七菜** **まいにち七菜** ごはんセット 夕食・翌昼食セット 夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

**ごはんセット ごはんセット** おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

**★日本全国食巡り四国4県特集②★**

四国4県(徳島県、愛媛県、香川県、高知県)の食材やご当地メニューなども!

四国特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

## 9月29日(月)
主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮
- いんげんとウインナーの中華炒め
- 大根の蟹風味フレークあんかけ
- チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め
- コールスロー
- オクラの土佐醤油
- 漬物

椎茸旬

ごはんセット 麦ごはん

## 30日(火)
主菜 アジの香味レモン蒸し
- 厚揚げの煮物
- 海老風味焼売
- しろ菜としめじのソテー
- マカロニサラダ
- カリフラワーの甘酢和え
- 漬物

しめじ旬

ごはんセット 白飯

## 10月1日(水)
主菜 照り焼きチキン
- 蓮根の挟み揚げ
- 大根のそぼろ煮
- ごぼうの山椒炒め
- キャベツの赤しそ和え
- しろ菜のおひたし
- 漬物

ごはんセット ひじきごはん

## 2日(木)
主菜 赤魚の塩焼き
- がんもと野菜の炊き合わせ
- ひじきと大豆の煮物
- 大根きんぴら
- 海藻サラダ
- 葱とさつま芋のぬた
- 漬物

さつま芋旬 四国特集 高知

ごはんセット 白飯

## 3日(金)
主菜 鶏肉と根菜の煮物
- 炒り豆腐
- きのこの酒蒸し
- ごぼうの味噌炒め
- オクラのおかか和え
- 豆と豆乳のサラダ
- 漬物

しめじ椎茸旬

ごはんセット 白飯

## 4日(土)
主菜 いわしの竜田揚げ葱ソース
- ベーコンと白菜の旨煮
- 焼売
- しろ菜の炒め物
- 春雨サラダ
- 大根と胡瓜の酢の物
- 漬物

中華メニュー いわしの日

ごはんセット 白飯

## 5日(日)
主菜 さわらの塩麹焼きレモン添え
- 肉団子の和風あん
- さつま芋の味噌煮
- キャベツのツナマヨネーズ炒め
- 人参とチーズのマリネ
- いぶりがっこマカロニサラダ
- 漬物

さつま芋旬

ごはんセット 白飯 レモンの日

## 6日(月)
主菜 鶏肉と茄子の田舎煮
- チンゲン菜のオイスターソース炒め
- いんげんのソテー
- 里芋のごま味噌煮
- キャベツのサラダ
- ほうれん草のわさび和え
- 漬物

ごはんセット 白飯

## 7日(火)
主菜 カレーコロッケ
- ベーコンとキャベツの炒め物
- 蓮根のそぼろ煮
- 茄子の煎り出し
- わかめとオクラの和え物
- 白菜の甘酢和え
- 漬物

ごはんセット 十五穀ごはん

## 8日(水)
主菜 豚肉のキムチ炒め
- 根菜の白味噌煮
- にらときのこの炒め物
- 五目炒め
- 彩り野菜の青じそサラダ
- 小松菜の辛子マヨネーズ和え
- 漬物

舞茸旬

ごはんセット 白飯

## 9日(木)
主菜 メンチカツ
- 卵ときくらげの炒め物
- いんげんの香り炒め
- チンゲン菜と油揚げの煮びたし
- オクラの和え物
- カリフラワーのサラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯

## 10日(金)
主菜 肉団子の甘酢あんかけ
- 茄子のオランダ煮
- ほうれん草の炒め物
- 五目大豆煮
- ブロッコリーのおかか和え
- ポテトサラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯 肉団子の日 ポテトサラダの日

## 11日(土)
主菜 アジの梅かつお焼き
- ベーコンとチンゲン菜の炒め物
- 厚揚げのそぼろ煮
- 白菜のバター蒸し
- 大根と水菜のサラダ
- 小松菜の麦味噌くるみ和え
- 漬物

くるみ旬 四国特集 愛媛

ごはんセット 鮭わかめごはん

## 12日(日)
主菜 白身フライ
- がんもと根菜の炊き合わせ
- 竹輪とキャベツの土佐炒め
- ブロッコリーの生姜炒め
- ビーンズサラダ
- ほうれん草のごま和え
- 漬物

ごはんセット 白飯

## 13日(月・祝)
主菜 和風ハンバーグ
- キャベツの肉味噌炒め
- さつま芋の含め煮
- 豆とひじきの炒り煮
- 小松菜の土佐和え
- 白菜とツナのサラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯 さつまいもの日 スポーツの日

## 14日(火)
主菜 豚肉の青柚子胡椒ぽん酢炒め
- 高野豆腐の煮物
- 竹輪とピーマンのおかか炒め
- 切干大根の炒り煮
- タラモサラダ
- しろ菜の柚子和え
- 漬物

四国特集 高知

ごはんセット 白飯

## 15日(水)
主菜 海鮮八宝菜
- 揚げ餃子
- チンゲン菜の塩炒め
- にんにくの芽の炒め物
- 人参のごまサラダ
- 中華春雨
- ザーサイ漬け

中華メニュー

ごはんセット 麦ごはん

## 16日(木)
主菜 豚肉ときのこのカレー炒め
- コーンクリーミーコロッケ
- ジャーマンポテト
- ほうれん草のソテー
- ごぼうサラダ
- キャベツのマリネ
- ピクルス

洋食メニュー 舞茸旬

ごはんセット 白飯

## 17日(金)
主菜 さばの味噌煮
- じゃが芋のそぼろあんかけ
- ブロッコリーのコーンソテー
- 冬瓜ととんぶりの薄くず煮
- 大根と胡瓜の海苔酢和え
- マカロニサラダ
- 漬物

とんぶり旬

ごはんセット 白飯

## 18日(土)
主菜 鶏肉の葱塩焼き
- 根菜の炊き合わせ
- 焼売
- じゃが芋の炒め煮
- 人参とツナのサラダ
- しろ菜のなめ茸和え
- 漬物

ごはんセット 白飯

## 19日(日)
主菜 ミートコロッケ
- 豚肉と長芋の醤油麹炒め
- ツナとしろ菜の炒め物
- いんげんのソテー
- キャベツの青じそ和え
- 大根サラダ
- 漬物

山芋旬

ごはんセット 鶏ごぼうごはん

## 20日(月)
主菜 ハムカツ
- がんもと大根の炊き合わせ
- 里芋のそぼろ煮
- セロリの塩炒め
- きのこサラダ
- 春菊のピーナッツ和え
- 漬物

舞茸旬

ごはんセット 白飯

## 21日(火)
主菜 さわらのマヨネーズ焼き
- 厚揚げの煮物
- 茄子の揚げだし
- にんにくの芽と卵の炒め物
- キャベツの生姜和え
- 豆たっぷりサラダ
- 漬物

ごはんセット わかめごはん

## 22日(水)
主菜 豚肉の照り炒め
- じゃが芋とひじきの煮物
- ブロッコリーの香り炒め
- きんぴらごぼう
- しろ菜のピーナッツ和え
- ポテトサラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯

## 23日(木)
主菜 甘酒味噌漬けチキン
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 竹輪とキャベツの磯炒め
- 切り昆布の炒り煮
- ほうれん草のおひたし
- 海藻サラダ
- 漬物

四国特集 香川

ごはんセット 十五穀ごはん

## 24日(金)
主菜 豚肉と舞茸のバター醤油炒め
- がんもとかぶの炊き合わせ
- 蓮根のそぼろ炒め
- 白菜のさっと煮
- 春菊のくるみ和え
- カリフラワーの辛子マヨネーズサラダ
- 漬物

舞茸くるみ旬

ごはんセット 白飯

## 25日(土)
主菜 さばの中華甘酢あんかけ
- キャベツの辛味噌炒め
- きのこといんげんのソテー
- 白菜と油揚げの中華煮
- ぜんまいのナムル
- チンゲン菜のサラダ
- ザーサイ漬け

中華メニュー

ごはんセット 白飯

## 26日(日)
主菜 鶏肉の唐揚げ
- 五目しんじょの含め煮
- 蓮根のピリ辛炒め
- 切干大根煮
- かぼちゃサラダ
- ほうれん草ととんぶりのわさび和え
- 漬物

とんぶり旬

ごはんセット 白飯

## 27日(月)
主菜 豚肉のスタミナ炒め
- 茄子の御膳味噌炒め
- 五目大豆煮
- 卯の花
- しろ菜の柚子醤油サラダ
- 春菊の白和え
- 漬物

四国特集 徳島

ごはんセット 麦ごはん

## 28日(火)
主菜 鶏肉の黒胡椒炒め
- かに玉
- 大学芋
- 白菜の旨煮
- 小松菜の中華風おひたし
- 長芋とオクラのサラダ
- 漬物

山芋旬

ごはんセット 白飯

## 29日(水)
主菜 アジのしそ香味焼き
- 炒り豆腐
- 大根の蟹風味フレークあんかけ
- いんげんの当座煮
- チンゲン菜のわさび和え
- マカロニサラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯

## 30日(木)
主菜 肉団子の甘辛煮
- 茄子とピーマンの生姜炒め
- さつま芋とレーズンの煮物
- 切干大根の炒り煮
- しろ菜の梅しらす和え
- ツナサラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯

## 31日(金)
主菜 ハンバーグブラックカレーソース
- カリフラワーのにんにく炒め
- トマトビーンズ
- カブのコンソメ煮
- いんげんのごまサラダ
- りんごのコンポート
- ピクルス

洋食メニュー

ごはんセット 海老ピラフ ハロウィン

## 11月1日(土)
主菜 チーズ大葉チキンカツ
- がんもの含め煮
- 茄子の肉味噌和え
- ブロッコリーのくるみ炒め
- しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし
- 大根の梅しそ和え
- 漬物

ごはんセット 白飯 ソーセージの日 くるみ旬

## 2日(日)
主菜 かつおカツ
- 肉団子の炊き合わせ
- 根菜の黒酢炒め
- キャベツとベーコンの炒め物
- 小松菜の白和え
- ひじきサラダ
- 漬物

ごはんセット 白飯

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】農林水産省選定　郷土料理百選(https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100)、郷土料理ものがたり(https://kyoudo-ryouri.com)、うちの郷土料理　農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「さつま芋」「椎茸」「しめじ」「舞茸」「くるみ」「とんぶり」「山芋」　もっとからだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店

## 今月のピックアップ献立

**10月2日(木)** 四国特集 高知
まいにち七菜
**葱とさつま芋のぬた**
※イラストはイメージです。
高知県の特産品であるさつま芋と葱を使用し、酢味噌で和えた風味豊かな家庭料理です。

**10月11日(土)** 四国特集 愛媛
まいにち七菜
**小松菜の麦味噌くるみ和え**
※イラストはイメージです。

**10月14日(火)** 四国特集 高知
まいにち七菜
**豚肉の青柚子胡椒ぽん酢炒め**
※イラストはイメージです。

**10月23日(木)** 四国特集 香川
まいにち七菜
**甘酒味噌漬けチキン**
※イラストはイメージです。

**10月27日(月)** 四国特集 徳島
まいにち七菜
**茄子の御膳味噌炒め**
※イラストはイメージです。


**より充実 さらに便利にリニューアル!**

友だち募集中!

LINE
★栄養士監修のおすすめレシピ
★毎日の献立チェック
★お得なクーポン情報

友だち登録後、アンケートにご回答いただくとお弁当代金より
**100円引きクーポンプレゼント!**
※お一人様1回限り
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。
※100円引きクーポンには有効期限があります。
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索
ID:@ouchigohan


▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。
https://www.benesse-palette.co.jp
ベネッセのおうちごはん 検索

## ■10月　まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

| 製品名 | アレルゲン表示要 |
|---|---|
| ２５・０９・２９まいにち七菜ごはん | かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・０９・３０まいにち七菜ごはん | えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・０１まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉 |
| ２５・１０・０２まいにち七菜ごはん | 小麦・ごま・さば・大豆 |
| ２５・１０・０３まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン |
| ２５・１０・０４まいにち七菜ごはん | えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・０５まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉 |
| ２５・１０・０６まいにち七菜ごはん | 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉 |
| ２５・１０・０７まいにち七菜ごはん | 小麦・そば・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・０８まいにち七菜ごはん | えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類） |
| ２５・１０・０９まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・１０まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・１１まいにち七菜ごはん | くるみ・小麦・卵・乳成分・さけ・さば・大豆・豚肉 |
| ２５・１０・１２まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆 |
| ２５・１０・１３まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| ２５・１０・１４まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・１５まいにち七菜ごはん | えび・小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・１６まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| ２５・１０・１７まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉 |
| ２５・１０・１８まいにち七菜ごはん | えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・１９まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン |
| ２５・１０・２０まいにち七菜ごはん | 小麦・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・２１まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |
| ２５・１０・２２まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉 |
| ２５・１０・２３まいにち七菜ごはん | 小麦・そば・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン |
| ２５・１０・２４まいにち七菜ごはん | くるみ・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| ２５・１０・２５まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・２６まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉 |
| ２５・１０・２７まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン |
| ２５・１０・２８まいにち七菜ごはん | かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン |
| ２５・１０・２９まいにち七菜ごはん | かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ゼラチン |
| ２５・１０・３０まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉 |
| ２５・１０・３１まいにち七菜ごはん | えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご |
| ２５・１１・０１まいにち七菜ごはん | くるみ・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉 |
| ２５・１１・０２まいにち七菜ごはん | 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉 |