

10月の献立表



日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月	豚肉とごぼうのご飯			鯉の東煮 豆腐団子汁	牛乳・油揚げ・豚肉・大豆・ 鯉・豆腐・鶏肉	米・麦・油・砂糖・でん粉・ 白玉粉	ごぼう・人参・さやいんげん・ しょうが・白菜・えのきたけ・長 ねぎ・小松菜	774 kcal 38.4g
4	火	豚骨ラーメン		台湾風 パイナップル ケーキ	海藻ツナサラダ	牛乳・豚肉・焼き豚・なると・ 豆乳・ひじき・茎わかめ・ツ ナ・卵・スキムミルク	中華麺・油・砂糖・ごま・小 麦粉・でん粉・バター	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・ もやし・長ねぎ・にら・ほうれん 草・キャベツ・小松菜・パイン 缶・レモン汁	823 kcal 30.9g
5	水	ゆかりご飯		りんご	擬製豆腐 里芋味噌汁	牛乳・ちりめんじゃこ・豆腐・ 鶏肉・卵・油揚げ・味噌	米・麦・油・砂糖・里芋	ゆかり・長ねぎ・人参・干し椎 茸・生姜・玉ねぎ・小松菜・りん ご	809 kcal 37.6g
6	木	コッペパン オレンジマーマレード			カラフルハンバーグ オリエンタルサラダ	牛乳・豚肉・大豆	コッペパン・油・パン粉・砂 糖・ごま油・コーンフレーク	オレンジマーマレード・玉ねぎ・ ホールコーン・人参・キャベツ・ もやし・きゅうり	748 kcal 33.4g
十三夜献立									
7	金	十三夜ご飯			ししゃものもみじ揚げ ごま和え たぬき汁	牛乳・青大豆・手持ちししゃ も・油揚げ・生揚げ・味噌	米・もち米・栗・小麦粉・ 油・ごま・砂糖・こんにゃ く・ごま油・でん粉	人参・もやし・ほうれん草・ごぼ う・あさつき・干し椎茸	737 kcal 30.4g
11	火	鯛めし			肉じゃが 豆腐の味噌汁	牛乳・真鯛・豚肉・豆腐・わか め・味噌	米・砂糖・油・じゃが芋・こ んにゃく	干し椎茸・枝豆・生姜・玉ねぎ・ 人参・えのきたけ・長ねぎ	750 kcal 35.4g
12	水	大根スパゲティ		柿	なすのミートグラタン	牛乳・ツナ・豚肉・大豆・チー ズ	スパゲティ・油・ごま・バ ター・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・大根・なす・にんにく・ マッシュルーム・柿	866 kcal 36.8g
13	木	ガーリックライス			スパニッシュオムレツ サルサエラ	牛乳・ベーコン・卵・たら・い か・えび	米・バター・じゃが芋・オ リーブ油・砂糖	にんにく・玉ねぎ・赤ピーマン・ トマト缶	768 kcal 36.1g
14	金	秋の香りご飯			鯖のおろしソース けんちん汁	牛乳・鶏肉・さば・鶏肉・豆腐	米・麦・さつまいも・油・砂 糖・ごま・里芋・こんにゃ く・ごま油	人参・ぶなしめじ・干し椎茸・さ やいんげん・生姜・大根・ごぼ う・長ねぎ	794 kcal 33.4g
17	月	小学校休校のため給食なし（お弁当をお持ちください。）							
18	火	メキシカンピラフ			魚のチーズ焼き キャベツのスープ	牛乳・鶏肉・ひよこ豆・もうか さめ・ベーコン・チーズ・ウイ ンナー	米・油・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ホールコーン・さ やいんげん・キャベツ	740 kcal 35.7g
19	水	さつまいもご飯			豆あじの南蛮漬け かぼちゃの味噌汁	牛乳・豆あじ・生揚げ・味噌	米・麦・さつまいも・ごま・で ん粉・油・砂糖	長ねぎ・玉ねぎ・かぼちゃ・人 参・さやいんげん・唐辛子	744 kcal 29.4g
20	木	焼きカレーパン			カラフルチップス コンソメスープ	牛乳・豚肉・大豆・ベーコン	丸パン・油・パン粉・小麦 粉・さつまいも・紫芋	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ ピーマン・れんこん・キャベツ・ セロリ・エリンギ・パセリ	726 kcal 24.5g
21	金	合唱コンクール（お弁当をお持ちください。）							
24	月	海鮮チャーハン			春雨スープ フライドポテト	牛乳・豚肉・いか・えび・卵・ ポークハム	米・麦・油・ごま油・春雨・ じゃが芋	長ねぎ・青梗菜・人参・白菜・き くらげ・小松菜	726 kcal 27.0g
25	火	ガーリックトースト		フルーツ ヨーグルト	カレーポークビーンズ	牛乳・大豆・豚肉・ヨーグルト	ソフトフランスパン・マーガ リン・油・バター・小麦粉	にんにく・パセリ・玉ねぎ・人 参・りんご・みかん缶・梨・黄桃 缶	769 kcal 29.2g
26	水	鰯の蒲焼き丼			糸寒天サラダ 貝だくさん味噌汁	牛乳・まいわし・鶏肉・豆腐・ 糸寒天・味噌	米・麦・でん粉・砂糖・じゃ が芋・油	生姜・人参・大根・長ねぎ・干し 椎茸・小松菜・えのきたけ・キャ ベツ・玉ねぎ・きゅうり	775 kcal 32.4g
27	木	長崎ちゃんぽん			浦上そばろ つきあげ	牛乳・豚肉・えび・いか・かま ぼこ・調理用牛乳・豆乳・さつ まいも	中華麺・油・こんにゃく・砂 糖・小麦粉・さつまいも	にんにく・生姜・人参・キャベ ツ・もやし・玉ねぎ・さやえん どう・ごぼう・もやし	847 kcal 32.2g
28	金	栗ご飯			和風フィッシュバーグ 切干大根の甘酢和え 秋野菜の味噌汁	牛乳・たら・おから・卵・味 噌・油揚げ	米・もち米・栗・ごま・油・ パン粉・砂糖・でん粉・さつ まいも	玉ねぎ・人参・椎茸・生姜・大 根・切干大根・小松菜・ごぼう・ なす	723 kcal 31.2g
31	月	チーズトースト	フ レ ッ シ ョ ー ン	かぼちゃ プリン	ブラウンシチュー きのこサラダ	乳酸菌飲料・チーズ・豚肉・調 理用牛乳・生クリーム・粉寒天	食パン・油・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・トマト 缶・ピーマン・えのきたけ・ほう しめじ・きゅうり・もやし・人 参・レモン果汁・かぼちゃ	765 kcal 33.7g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 食材は果物以外全て加熱しています。

* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

