

# 10月の予定献立表

実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄養価
		(1群)たんぱく質 肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	(2群)無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻等	(3群)カロテン 緑黄色野菜	(4群)ビタミンC その他の野菜 果物	(5群)炭水化物 米・パン・めん いも類・砂糖等	(6群)脂質 油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等		
1・火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 774 kcal
	魚のから揚げ	あじ切り身		チンゲンサイ		小麦粉 かつくり粉	揚げ油	酒 塩 こしょう	たんぱく質 29.2 g
	ちくわとチンゲンサイの炒めもの	冷凍ちくわ		にんじん	たまねぎ もやし		なたね油	酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ	脂 肪 23.8 g
	みそ汁	豆腐	カットわかめ	かぼちゃ 小ねぎ	たまねぎ しめじ			煮干し みそ	カルシウム 978 mg
2・水	小型黒糖パン 牛乳		牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎにんにく	小型黒糖パン		トマトケチャップ ウスターソース	エネルギー 898 kcal
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ホールトマト缶	マッシュルーム	スパゲティ	なたね油	赤ワイン 濃口しょうゆ	たんぱく質 32.1 g
	ほうれん草入りオムレツ	ほうれん草入りオムレツ			きゅうり キャベツ			塩 こしょう	脂 肪 31.7 g
	ツナサラダ	ツナ缶		赤パブリカ	レモン汁	砂糖	オリーブ油	酢 薄口しょうゆ	カルシウム 469 mg
3・木	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ にんにく	ごはん	ベーカリーマヨネーズ	米みそ 酒 塩 こしょう	エネルギー 765 kcal
	みそマヨネーズグラタン	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	じゃがいも	なたね油	ゆかり 濃口しょうゆ	たんぱく質 23.3 g
	野菜のゆかり和え(赤しそ)			にんじん	とうがん たまねぎ			花かつお 酒 塩 こしょう	脂 肪 26.2 g
	豚肉と冬瓜の和風スープ	豚肉 油あげ		にんじん 小ねぎ	干しいたけしょうが		なたね油	薄口しょうゆ	カルシウム 285 mg
4・金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 698 kcal
	スコッチエッグ	スコッチエッグ						酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ	たんぱく質 25.5 g
	もやし炒め	ベーコン		にんじん ピーマン	もやし キャベツ		なたね油	出し昆布 酒 みりん	脂 肪 21.4 g
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		小ねぎ にんじん	だいこん ごぼう	つきこんにやく	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	カルシウム 326 mg
7・月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		濃口しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 784 kcal
	筑前煮(ちくぜんに)	鶏肉 冷凍ちくわ		にんじん	むきえだまめ	さといも こんにやく	なたね油	薄口しょうゆ	たんぱく質 31.2 g
	鮭の青のりチーズフライ	鮭の青のりチーズフライ			干しいたけしょうが	砂糖	揚げ油		脂 肪 21.2 g
	ごま和え			ほうれんそうにんじん	きゅうりもやししょうが	砂糖	すりごま ねりごま	濃口しょうゆ	カルシウム 374 mg
8・火	ごはん 焼きのり 牛乳		焼きのり 牛乳			ごはん			エネルギー 754 kcal
	さばの塩焼き	塩さば			れんこん ごぼう			酒	たんぱく質 28.2 g
	五目きんぴら	冷凍天ぷら	細切り茎わかめ	にんじん	だいこん	つきこんにやく砂糖	ごま油 すりごま	濃口しょうゆ 酒 みりん	脂 肪 22.9 g
	みそ汁	厚あげ		チンゲンサイ	えのきたけ	おぼろ麩		煮干し みそ	カルシウム 368 mg
9・水	コッペパン ブルーベリージャム	豚肉ミックスピーンズ			たまねぎにんにく	コッペパン		赤ワイン 塩 こしょう	エネルギー 771 kcal
	牛乳	(大豆白いんげん豆金時豆)	牛乳	ホールトマト缶	マッシュルーム	ブルーベリージャム		トマトケチャップ ウスターソース	たんぱく質 34.3 g
	ポークビーンズ	ゆで大豆		にんじん	むきえだまめ	じゃがいも	なたね油	濃口しょうゆアレルギー対応ブイヨン	脂 肪 26.3 g
	シーフードサラダ	ツナ缶たこスライス	海藻ミックス	にんじん	きゅうり レタス		イタリアンドレッシング		カルシウム 333 mg
10・木	ごはん 牛乳	豚ひき肉	牛乳		たまねぎ干しいたけ	ごはん		赤みそ 唐辛子 酒	エネルギー 818 kcal
	マーボー豆腐	焼き豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく	砂糖 かつくり粉	なたね油	みりん 濃口しょうゆ	たんぱく質 31.1 g
	蒸しシューマイ(3コ)	肉シューマイ						アレルギー対応ブイヨン	脂 肪 26.0 g
	春雨サラダ	錦糸卵		にんじん	きゅうり キャベツ	緑豆春雨 砂糖	すりごま ごま油	酢 濃口しょうゆ	カルシウム 381 mg

## 10/11(金) … 武雄市休業日(10/11(金)~14(月)たけおキッズウィーク)

1・火	ごはん 牛乳		牛乳		だいこん りんご	ごはん		濃口しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 780 kcal
	和風おろしハンバーグ	ミートハンバーグ(鶏豚)			しょうが にんにく	砂糖 かつくり粉		塩 こしょう	たんぱく質 28.6 g
	ゆで野菜			にんじん	とうもろこし	じゃがいも		花かつお 出し昆布 酒	脂 肪 21.4 g
	沢煮焼(豚肉とせん切り野菜のすまし汁)	豚肉 油あげ		にんじん 小ねぎ	たまねぎごぼうきくらげ		なたね油	塩 こしょう 薄口しょうゆ	カルシウム 292 mg
1・6・水	秋のみのりごはん(栗ときこの混ぜごはん)	鶏肉 油あげ		にんじん	しめじ	ごはん 蒸し栗	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん	エネルギー 678 kcal
	牛乳		牛乳					薄口しょうゆ 塩	たんぱく質 23.8 g
	厚焼き卵 塩昆布和え	厚焼き卵	塩昆布	にんじん	だいこん きゅうり			濃口しょうゆ	脂 肪 18.9 g
	みそ汁	豆腐 油あげ	カットわかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	おぼろ麩		煮干し みそ	カルシウム 359 mg
1・7・木	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	エネルギー 767 kcal
	豚じゃが	豚肉		にんじん	むきえだまめ	つきこんにやく	なたね油	酒 みりん	たんぱく質 27.8 g
	ししゃものフライ(2尾ずつ)		ししゃものフライ				揚げ油		脂 肪 20.3 g
	高菜漬けの油炒め		刻み高菜漬けにんじん				すりごま ごま油	酒 濃口しょうゆ	カルシウム 415 mg
1・8・金	もち麦ごはん 牛乳		牛乳	にんじんグリーンピース	たまねぎにんにく	もち麦ごはん		赤ワイン ハヤシルー	エネルギー 768 kcal
	ハヤシライス	牛肉		ホールトマト缶	マッシュルーム		なたね油	デミグラスソース トマトケチャップ	たんぱく質 24.7 g
	マカロニサラダ	ツナ缶		にんじん	きゅうり レモン汁	マカロニ	フレンチドレッシング	ウスターソース 濃口しょうゆ	脂 肪 20.7 g
	みかん				みかん				カルシウム 284 mg
2・1・月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 726 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉		ほうれんそう	しょうが			濃口しょうゆ 酒 みりん	たんぱく質 27.9 g
	アーモンド和え			にんじん	はくさい きゅうり	砂糖	アーモンド粉	濃口しょうゆ	脂 肪 21.6 g
	みそ汁	厚あげ	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム 378 mg

## 10/22(火) … 即位礼正殿の儀(祝日)

2・3・水	小型ミルクパン 牛乳	味つけいなり	牛乳			小型ミルクパン		花かつお だし昆布	エネルギー 880 kcal
	きつねうどん	冷凍かまぼこ	カットわかめ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ	冷凍うどん	揚げ油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	たんぱく質 30.0 g
	栗とさつまいものコロッケ				ごぼう だいこん	焼き栗コロッケ		酒 みりん	脂 肪 32.1 g
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり		マヨネーズ すりごま	濃口しょうゆ	カルシウム 432 mg
2・4・木	ごはん わかめふりかけ 牛乳		牛乳		しょうが にんにく	ごはん		わかめふりかけ	エネルギー 651 kcal
	チャブチェ(韓国風春雨の炒めもの)	豚肉		にんじん にら	たまねぎ	緑豆春雨 砂糖	ごま油 すりごま	濃口しょうゆ 酒 みりん	たんぱく質 22.1 g
	肉だんごとチンゲンサイのスープ	中華風つくね		チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ			中華味 酒 塩 こしょう	脂 肪 14.2 g
	スナックアーモンド			にんじん			スナックアーモンド	薄口しょうゆ	カルシウム 372 mg
2・5・金	赤飯 ごま塩 牛乳	あずき	牛乳		だいこん	精白米 もち米		ごま塩	エネルギー 763 kcal
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮			れんこん ごぼう			酢 塩 薄口しょうゆ	たんぱく質 30.3 g
	紅白なます	鶏肉 ちくわ		にんじん	むきえだまめ	砂糖	すりごま	濃口しょうゆ 酒	脂 肪 25.9 g
	鶏肉と厚あげのうま煮	厚あげ		にんじん	干しいたけしょうが	こんにやく 砂糖	なたね油	薄口しょうゆ みりん	カルシウム 383 mg

## 10/28(月) … 10/26(土)文化学習発表会代休

2・9・火	ごはん 牛乳	豚肉 むきえび	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	ごはん		中華味 酒 塩 こしょう	エネルギー 812 kcal
	八宝菜	鹿の子いか		チンゲンサイ	もやし きくらげ	かつくり粉	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たんぱく質 28.9 g
	米粉入り春巻き	うずらの卵缶			しょうが		揚げ油		脂 肪 27.8 g
	きゅうりのごまかけ	米粉入り春巻き		にんじん	きゅうり		すりごま ごま油	薄口しょうゆ	カルシウム 325 mg
3・0・水	コッペパン 佐賀みかんジャム 牛乳	鶏肉 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく	コッペパン		白ワイン アレルギー-用シチュール	エネルギー 879 kcal
	かぼちゃの豆乳シチュー	ロースハム		グリーンピース	マッシュルーム	佐賀みかんジャム	なたね油	塩 こしょう アレルギー-対応ブイヨン	たんぱく質 30.6 g
	豆まめサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうりむきえだまめ		マヨネーズ		脂 肪 34.7 g
	刀根早生柿(武雄産)				刀根早生柿				カルシウム 332 mg
3・1・木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 803 kcal
	さんまの塩焼き	さんま切り身			きゅうり キャベツ	砂糖		酒 塩	たんぱく質 30.5 g
	レモン和え		カットわかめ	にんじん	レモン汁	さつまいも		薄口しょうゆ 酢 塩	脂 肪 27.0 g
	豚汁	豚肉 油あげ		にんじん 小ねぎ	だいこん ごぼう	つきこんにやく	なたね油	出し昆布 酒 みそ	カルシウム 343 mg