

10月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg	
1 (火)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦						
	ハヤシライス	牛肉 豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ グリンピース		油	トマトピューレ ハヤシルー ディナーハヤシルー	628	21.3	324	
	やさいサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ		ごま	青じそドレッシング				
2 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ぶたにくのバーベキューしめじ	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごピューレ	さとう	ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油	590	25.0	335	
	かきたまじる	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)				
3 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	とりにくのかからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 こいくち醤油	638	25.2	358	
	れんこんとひじきのいりに		ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう	油	酒 みりん こいくち醤油				
4 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	さばのごまみそやき	さば みそ				さとう	ごま	酒 みりん こいくち醤油	604	26.5	344	
	あおなのあえもの	油あげ かつお節		小松菜 ほうれん草	キャベツ	さとう		みりん こいくち・うすくち醤油				
7 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	じゃがいもカレー	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	カレー粉 塩 こしょう こいくち醤油 酒 チキンスープ	638	24.5	319	
	きりほしだいこんのごまあえ			ほうれん草 にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま	うすくち・こいくち醤油				
8 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ミルクパン					小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン					
	ごもくうどん	鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	うどん種		うすくち・こいくち醤油 みりん 酒 塩 煮干し(だし用)	545	24.0	444	
9 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	れんこんハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳		れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉		塩 こしょう みりん こいくち醤油 酒	625	26.4	369	
	チンゲンサイときのこのいためもの	ベーコン		チンゲン菜	しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ		油	塩 こしょう				
10 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ホキのこがねやき	ホキ		にんじん			卵不使用マヨネーズ	塩 こしょう 酒	593	25.5	317	
	ほうれんそうのアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	アーモンド	こいくち醤油				
11 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	なすいりすましじる	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	なす たまねぎ キャベツ			かつお節(だし) みりん 塩 酒 うすくち・こいくち醤油	608	24.6	284	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	さとう 加工でん粉						
14 (月)	ス ポー ツ の 日											
15 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ミルクパン					小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン					
	パンブキンググラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉	油	コンソメ 塩 こしょう ホワイトソース	580	25.3	390	
16 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	サラダ				きゅうり キャベツ もやし		和風ドレッシング					
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油	チキンスープ コンソメ 塩 こしょう 酒	622	27.3	333	
17 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ごもくたまごやき	卵 鶏肉		いんげん にんじん	たまねぎ	さとう	油	うすくち醤油 塩 みりん				
	ひじきとかつおぶしのつくだに	大豆 かつお節		ひじき		さとう		酒 みりん こいくち醤油				
18 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)				
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 みそ 高野豆腐 豆腐		にら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	片栗粉 さとう	ごま油 油	酒 みりん こいくち醤油 豆板醤 トマトケチャップ	648	24.1	343	
21 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	せきはん ごましお	牛乳	牛乳			米 もち米	ごま	塩				
	うまに	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく 干しいたけ ごぼう	里芋 さとう	油	酒 みりん こいくち醤油	619	22.3	320	
22 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	かけあえ	いか みそ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま	酢				
	とねわせがき				柿							
22 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	どりにくどごやとうふのあけ	鶏肉 高野豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも 片栗粉 さとう	油	こいくち醤油 酒 みりん	642	23.5	299	
	ピーフンじる	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ	ビーフン	油	うすくち・こいくち醤油 酒 酢 中華スープ こしょう				
22 (火)	マーラーカオ	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう ミックス粉 黒砂糖	ごま油 油	こいくち醤油	579	22.9	369	
	やきそば	いか 豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	焼きそばめん	油	塩 こしょう 酒 焼きそばソース				
	ちゅうかあえ			小松菜 にんじん	きゅうり もやし コーン	さとう	ごま ごま油	酢 うすくち醤油				

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価				
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg		
23 (水)	ごはん	牛乳						米					
	あかうおのあげびたし	赤魚			しょうが			片栗粉 小麦粉 砂糖	油	こいくち醤油 みりん	579	25.0	331
	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし			砂糖		こいくち醤油			
	さわにわん	豚肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし えのきだけ					うすくち醤油 酒 塩 かつお節(だし)			
むぎごはん	牛乳						米 麦						
24 (木)	ポークカレー	豚肉		にんじん トマトジュース	たまねぎ しょうが にんにく			じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 コツメ ウスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チョップ	680	21.7	270
	りっちゃんサラダ	ロースハム かつお節	塩昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン			さとう	油	塩 こしょう 酢 こいくち醤油			
25 (金)	ごはん	牛乳						米					
	ふたにくとかぼちゃのごまがらめ	豚肉		かぼちゃ	ごぼう			片栗粉 さとう 水あめ	油 ごま	塩 こしょう うすくち醤油 酒	624	21.7	320
	キャベツのすじょうゆあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし			さとう		こいくち醤油 酢			
たまごスープ	たまご	スキムミルク	小松菜 葉ねぎ にんじん	たまねぎ			片栗粉		中華スープ こしょう チキンスープ 塩				
28 (月)	ごはん	牛乳						米					
	さんまのおかか	さんま かつお節						さとう 片栗粉		しょうゆ みりん 塩	611	23.2	436
	ごまネーズあえ			ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう きゅうり				酢	中華スープ			
けんちんじる	豆腐		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく			さといも	油	こいくち・うすくち醤油 塩 みりん 煮干し(だし)				
29 (火)	セサミトースト	牛乳						小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	ごま バター ショートニング				
	ベーコンとほうれんそう のわふうパスタ	ベーコン		ほうれんそう	しめじ たまねぎ にんにく			スバグティ	油	コッメ みりん うすくち醤油 塩 こしょう 唐辛子	620	22.3	370
	かいそうとやさいのサラダ	ツナ	芽わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶのり	にんじん	きゅうり コーン もやし			さとう	ごま油 ごま	酢 うすくち醤油			
ごはん	牛乳						米						
30 (水)	とりにくとかいすのあげがらめ	鶏肉 大豆						片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	こいくち・うすくち醤油 みりん 塩 こしょう	605	23.0	294
	はくさいのそくせきつけ		塩昆布	にんじん	はくさい しょうが					うすくち醤油			
	きのこじる	豚肉 麩		にんじん 葉ねぎ	えのきだけ しめじ しいたけ たまねぎ					こいくち・うすくち醤油 塩 かつお節(だし)			
31 (木)	ごはん	牛乳						米					
	かぼちゃコロッケ	卵 豚肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ			小麦粉 パン粉 砂糖	油	酒 こいくち醤油 塩 こしょう トマトチャップ ウスターソース	642	22.7	438
	やさいのごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし			さとう	ごま	こいくち醤油			
	あつあげのみそじる	厚揚げ みそ		小松菜 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう					煮干し(だし)			

★今月は地元の食材「チンゲン菜」、「刀根早生柿」を取り入れた‘地場産給食’です。