

令和3年



10月献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	○	とりおこわ ホキのこうようやき いもっこじる	とり肉・大豆・牛乳・ホキ 油揚げ・みそ	米・もち米・米油・ごま油・里芋 マヨネーズ(エッグフリー)	ほししいたけ・にんじん・たけのこ コーン・たまねぎ・だいこん えのきたけ・ねぎ・こまつな	609	21.7	28.9	2.6
5	火	○	ちゅうかふうのざわなごはん ビーフソテー とりにくのポトフ	ちりめんじゃこ・牛乳・ベーコン とり肉・大豆	米・麦・ごま油・砂糖・白ごま 米油・ピーマン・じゃが芋	のぎわな・たまねぎ・ほししいたけ もやし・キャベツ・にんじん ピーマン・にんにく	603	17.4	27.3	2.0
6	水	○	きなこあげパン にくだんごいりやさいスープ ぶどう	きな粉・牛乳・鶏ひき肉・豆腐	米油・ミルクパン・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油	にんじん・ほししいたけ・ねぎ しょうが・はくさい・ぶどう	588	17.4	34.7	2.3
7	木	○	むぎごはん あつあげとねぎのそぼろに ひじきサラダ	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・ひじき	米・麦・砂糖・米油・片栗粉	しょうが・にんじん・ねぎ もやし・ほうれんそう・コーン	626	17.1	34.8	2.4
8	金	○	ビビンバ わかめスープ	豚ひき肉・油揚げ・牛乳 とり肉・わかめ	米・麦・米油・砂糖・ごま油・白ごま	にんにく・しょうが・ぜんまい にんじん・もやし・こまつな たけのこ・えのきたけ・ねぎ	591	18.5	32.6	2.6
11	月	○	やきにくガーリックライス(ぶた) イタリアンスープ	豚肉・牛乳・とり肉・いんげん豆 チーズ・卵	米・麦・米油・バター 砂糖・パン粉	にんにく・たまねぎ・にんじん ごぼう・こまつな・コーン	625	20.3	25	2.5
12	火	○	うめわかごはん しんじゅだんご よしのじる	わかめ・牛乳・豚ひき肉 とり肉・油揚げ	米・パン粉・ごま油・もち米 片栗粉・こんにやく・里芋・焼きふ	うめぼし・ほししいたけ ねぎ・しょうが にんじん・だいこん・みつば	624	16.8	27.4	2.8
13	水	○	カレーうどん いもけんぴ	とり肉・かまぼこ・牛乳	米油・でん粉・うどん・砂糖 みずあめ・さつまい	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・しめじ ねぎ・こまつな	650	13.4	26.7	1.1
14	木	○	こうやどうふのそぼろどん みそけんちんじる	鶏ひき肉・高野豆腐・牛乳 とり肉・豆腐・油揚げ・みそ	米・麦・米油・砂糖・じゃが芋 こんにやく	しょうが・にんじん・ほししいたけ グリーンピース ごぼう・だいこん・ねぎ	614	20.2	31.2	2.3
15	金	○	きのこピラフ タラのオニオンソースがけ じゃがいものスープ	とり肉・牛乳・たら・ベーコン	米・麦・米油・バター 砂糖・じゃが芋	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム グリーンピース・パセリ・セロリー	579	18.4	29.8	2.6
19	火	○	まいたけごはん イカのこうみやき はりはりづけ だんごじる	とり肉・油揚げ・牛乳・いか みそ・刻み昆布・豆腐	米・麦・米油・ごま油・砂糖 白玉粉・小麦粉	にんじん・まいたけ・しょうが きゅうり・にんにく・ねぎ・こまつな だいこん・きりほしだいこん きゅうり・ほししいたけ	595	20.0	23.7	3.0
20	水	○	ぶどうパン ポテトオムレツ はくさいのようふうスープ	牛乳・豚ひき肉・レンズ豆 卵・とり肉	ぶどうパン・米油・じゃが芋・砂糖	たまねぎ・にんにく・にんじん はくさい・こまつな	601	19.8	30.2	2.6
21	木	○	10月おたんじょうび給食 キャロットライス きのこのパイづつみシチュー ぶどうゼリー	牛乳・とり肉・クリーム・アガー	米・ごま油・白ごま・米油 バター・小麦粉・パイシート・砂糖	にんじん・たまねぎ・しめじ ぶどうジュース	609	12.3	30.9	2.0
22	金	○	むぎごはん なまあげのにくみそがけ やさいのりあえ	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 みそ・のり	米・麦・砂糖・米油 片栗粉・ごま油	にんにく・しょうが・たまねぎ グリーンピース キャベツ・もやし・にんじん	579	16.9	32.0	2.5
25	月	○	むぎごはん すどり こまつなのスープ	牛乳・とり肉	米・麦・片栗粉・油・米油・砂糖 じゃが芋・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・ピーマン にんにく・えのきたけ・こまつな	628	15.8	27.9	2.6
26	火	○	ぶたどん あきのみそしる	豚肉・牛乳・油揚げ・みそ	米・麦・米油・こんにやく 砂糖・さつまい	しょうが・にんじん・たまねぎ ほししいたけ たけのこ・ごぼう・しめじ・ねぎ	596	15.7	29.7	2.5
27	水	○	オムチキライス ABCスープ もやしのカレーいため	とり肉・卵・牛乳・ベーコン	米・米油・じゃが芋・マカロニ	たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース・にんじん コーン・こまつな・もやし	605	16.3	29.5	3.0
28	木	○	なめし さけのちゃんちゃんやき とりのっぺいじる	牛乳・鮭・みそ・とり肉	米・麦・米油・砂糖・バター 里芋・こんにやく・ちくわぶ・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・もやし ピーマン・にんじん・えのきたけ だいこん・きやいんげん	585	21.3	23.8	2.9
29	金	○	ナスとトマトのスパゲティ もやしのゴマサラダ かぼちゃマフィン	豚ひき肉・みそ・チーズ 牛乳・卵	オリーブ油・スパゲティ・米油 砂糖・油・白ごま・小麦粉・バター	にんにく・とうがらし・たまねぎ トマト・なす・もやし にんじん・きゅうり・かぼちゃ	710	15.5	31.8	2.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	611	17.6	29.7	2.4	333	91	2.2	227	0.27	0.38	10	5.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上