



令和元年

10月献立表

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量					
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
2	水	★ブルコギ丼 ★牛乳 キャベツのスープ		ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく		こめ むぎ あぶら はちみつ さとう ごまあぶら ★ごま かたくりこ		にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン もやしにら ねぎ にんにく しょうが キャベツ		603	14.9	28.2	2.6
3	木	★ナン ★牛乳 ★チキンピーズ コールスローオニオンドレ		★ぎゅうにゅう だいず とりもも ★クリーム		★ナン あぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ		にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ キャベツ コーン		620	14.8	35.6	2.9
4	金	麦ご飯 ★牛乳 ★ねぎみそ 生揚げと野菜のうま煮		★ぎゅうにゅう みそ とりにく あつあげ		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★しろすりごま あぶら さといも		ねぎ しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん		625	15.0	29.5	1.7
7	月	★ぶどうパン ★牛乳 ★スコッチエッグ (スコットランド) スコッチブロス (スコットランド)		★ぎゅうにゅう ★うずらたまご ぶたひきにく ★たまご ひよこまめ ベーコン		★ぶどうパン パンこ こむぎこ あぶら オリブゆ おおむぎ		たまねぎ ねぎ にんじん セロリー キャベツ		711	15.8	39.2	2.8
8	火	深川めし ★牛乳 さつまいも ★ごま和え		こうやどうふ あさり かまぼこ みそ ★ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ		こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく さつまいも ★しろすりごま		ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん ほうれんそう もやし		588	14.7	21.7	2.7
9	水	麻婆豆腐丼 ★牛乳 華風サラダ		ぶたひきにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ にら キャベツ きゅうり もやし		592	15.8	29.9	2.2
10	木	秋色ご飯 ★牛乳 ★小松菜入り卵焼き 呉汁		あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご とうふ だいず みそ		こめ もちごめ くり さとう あぶら こんにゃく		にんじん ほししいたけ しめじ たまねぎ ごまつな ごぼう だいこん ねぎ		628	17.2	32.1	2.8
11	金	麦ご飯 ★牛乳 ★焼きししゃも 野菜きんぴら つくね汁		★ぎゅうにゅう ★ししゃも ちくわ とりひきにく みそ		こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ		ごぼう にんじん れんこん だいこん たまねぎ しょうが ねぎ ごまつな		605	18.8	25.7	2.2
15	火	★鶏飯 (奄美地方の郷土料理) ★牛乳 ★手作りさつま揚げ		とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう すり身 とうふ		こめ あぶら くらざとう さとう こむぎこ		にんじん ほししいたけ たくあん レモン はねぎ ごぼう れんこん しょうが		614	18.4	29.9	1.8
16	水	麦ごはん ★牛乳 さんまの生姜煮 白菜浸し じゃが芋と人参のみそ汁		★ぎゅうにゅう さんま こんぶ とうふ わかめ みそ		こめ むぎ さとう じゃがいも		しょうが ねぎ はくさい もやし にんじん だいこん		662	15.3	29.8	3.4
17	木	ソース焼きそば ★牛乳 ★わかめと卵のスープ ★くだもの(リンゴ1/4)		ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ ★たまご		あぶら ちゅうかめん かたくりこ ★しろごま ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ ★りんご		649	13.8	30.2	5.8
18	金	★ハヤシライス ★牛乳 ブロッコリーのサラダ		ぶたにく みそ ★クリーム ★ぎゅうにゅう ハム		こめ むぎ あぶら ★バター こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン		688	13.0	31.1	2.9
21	月	麦ごはん ★牛乳 肉豆腐 ★H*と竹輪のおかか和え		★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし		こめ むぎ あぶら しらたき やきふ さとう		たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし		621	17.8	26.7	2.8
23	水	★胚芽パン ★牛乳 ★鮭とじゃがいもの香り焼き ラタトゥイユスープ		★ぎゅうにゅう さけ ★チーズ とりにく		★はいがパン じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) あぶら		たまねぎ にんじん にんにく スッキーニ なす ピーマン トマトかん		616	17.9	35.2	2.8
24	木	麦ご飯 ★牛乳 いかの野菜甘酢あんかけ ★太平燕(熊本)		★ぎゅうにゅう いか ぶたにく なた ★えび ★うずらたまご		こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら		たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい コーン きくらげ ごまつな		640	16.6	26.7	2.1
25	金	ご飯 ★牛乳 マーボー大根 ★野菜の海苔あえ ゆうやけゼリー		★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ のり かんてん		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★ごま		だいこん にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし みかんジュース		647	12.7	25.9	2.4
28	月	★ジャンバラヤ ★牛乳 ベジマカロニスープ		ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ		こめ むぎ ★バター あぶら じゃがいも マカロニ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン		599	13.3	23.0	2.6
29	火	古代米ごはん ★牛乳 ★ヘルシーハンバーグ 塩もみ野菜 すまし汁		★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ★たまご		こめ くるまいパンこ さとう かたくりこ		たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん にんじん		587	16.5	26.1	3.2
30	水	けんちんうどん ★牛乳 ★スイートパンブキン		とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★クリーム ★らんおう		うどん ごまあぶら さといも こんにゃく さとう ★バター		ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ かぼちゃ		601	14.4	33.8	3.2
31	木	★レンズ豆のカレーライス ★牛乳 パブリカサラダ		ぶたにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン		707	12.6	30.0	2.1

※ 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20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	627	15.5	29.6	2.7	331	103	2.3	280	0.37	0.50	30	4.8
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	20	5以上