

10月の献立表

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	木	○	・練馬スパゲティ ・グレープゼリー ・マスタードドレッシングサラダ ★給食試食会★	牛乳 ツナ(缶詰)のり ゼリーの素	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米ぬか油 上白糖	大根 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ぶどうジュース ぶどう(缶詰)	633 22.9
2	金	○	・ごはん ・豚肉の三州煮 塩昆布和え	牛乳 豚肉 生揚げ いか 塩昆布	こめ 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 上白糖	しょうが 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 大根 きゅうり	611 24.9
5	月	○	・旨煮丼 ・大学芋	牛乳 豚肉 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 ごま油 くず粉 片栗粉 さつまいも 三温糖 水あめ ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 チンゲンツアイ (にんにく しょうが)	670 17.9
6	火	○	・黒砂糖パン ・米粉のコーンチャウダー ・梅大根サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理乳 生クリーム (鶏がら)	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 米粉 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ(セロリー) マッシュルーム(缶詰) とうもろこし(缶詰) 大根 もやし うめ(練り梅)	588 20.3
7	水	○	・五目チャーハン ・春雨スープ ・プチトマト	牛乳 焼豚 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 カキ油 ごま油 春雨 片栗粉	にんにく しょうが 椎茸 人参 ねぎ グリンピース しめじ 白菜 チンゲンツアイ ミニトマト (にんにく しょうが)	585 21.8
8	木	○	・ごはん ・鮭のちゃんちゃん焼き ・のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 (かつお節)	こめ 上白糖 バター 米ぬか油 こんにゃく さといも 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし とうもろこし(缶詰) 青ピーマン しめじ 大根 ねぎ	618 28.5
9	金	○	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・パセリポテト ・ベジタブルスープ	牛乳 豚肉 豆腐 調理乳 たまご ベーコン (鶏がら)	こめ パン粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ とうもろこし(缶詰) マッシュルーム(缶詰) (セロリー)	675 24.5
13	火	○	・さつまいもごはん ・焼きししゃも ・秋のみそ汁	牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ (昆布 かつお節)	こめ さつまいも ごま じゃがいも	人参 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	589 26.6
14	水	○	・エッグトーストサンド・果物(巨峰・2粒) ・白いんげん豆のスープ	牛乳 たまご 調理乳 マヨネーズ チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆(鶏がら)	食パン バター 米ぬか油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト(缶詰) 巨峰	661 25.3
15	木	○	・ビーンズピラフ ・イタリアンスープ ・夕焼けゼリー	牛乳 ハム 大豆 鶏肉 チーズ たまご ゼリーの素 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 じゃがいも パン粉 上白糖	玉ねぎ 人参 グリンピース パセリ みかんジュース 人参ジュース (セロリー)	617 24.2
16	金	○	・昆布ごはん ・じゃが芋の旨煮 ・大根のゆかり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布	こめ 米ぬか油 こんにゃく 上白糖 ごま じゃがいも	人参 ごぼう 椎茸 たけのこ グリンピース 大根 赤じそ(ゆかり)	627 20.5
19	月	○	・ごはん ・いかのみそ焼き ・トックのスープ	牛乳 いか みそ 豚肉 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 トック ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 ねぎ (しょうが にんにく)	576 24.6
20	火	○	・チキンライス ・オニオンスープ ・果物(梨・1/6個)	牛乳 鶏肉 ベーコン (鶏がら)	こめ 米ぬか油 バター	トマトジュース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶詰) グリンピース パセリ 梨 (セロリー)	619 19.5
21	水	○	・ごはん ・生揚げの吹き寄せ ・もやしのゴマ風味和え	牛乳 鶏肉 生揚げ	こめ 米ぬか油 こんにゃく 上白糖 片栗粉 ごま油	しょうが 人参 椎茸 たけのこ 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 えのきたけ	601 24.2
22	木	○	・食パン ・手作りりんごジャム ・ポークビーンズ ・ペンネバジル	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 (鶏がら)	食パン コーンスターチ グラニュー糖 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 マカロニ	りんごペースト(缶詰) りんごジュース セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶詰)	671 27.6
23	金	○	・チキンカレーライス ・福神漬 ・キャロットドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大根(福神漬) きゅうり キャベツ とうもろこし(缶詰)	690 18.3
26	月	○	・あぶ玉丼 ・お月見汁 ・果物(みかん) ★(25日)十三夜★	牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 (かつお節 昆布)	こめ 上白糖 さといも 白玉もち	椎茸 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜 みかん	709 27.7
27	火	○	・みそけんちんうどん ・ちくわの香り揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちくわ たまご (かつお節 昆布)	うどん 米ぬか油 こんにゃく さといも 三温糖 米粉	ごぼう 人参 大根 ねぎ 赤じそ(ゆかり)	603 30.2
28	水	○	・ごはん ・四川豆腐 ・野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油 ラー油 ごま	しょうが にんにく ほうれん草 たけのこ 人参 玉ねぎ チンゲンツアイ もやし (しょうが にんにく) 椎茸	581 22.7
29	木	○	・ごはん ・魚のマリアナソース和え ・野菜たっぷりすまし汁	牛乳 サメ (かつお節 昆布)	こめ 米ぬか油 片栗粉 三温糖	しょうが 人参 大根 えのきたけ 小松菜	597 23.5
30	金	○	・食パン ・かぼちゃシチュー ・ファイバーサラダ ★ハロウィン★	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理乳 生クリーム チーズ わかめ (鶏がら)	食パン 米ぬか油 かぼちゃ じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 上白糖	玉ねぎ 人参 きゅうり グリンピース 大根(切干大根)キャベツ (セロリー)	592 21.7

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。