

2020年 10月 の 献立



日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
							主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
			主食	主菜	副菜	デザート	魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	木	○	里芋ごはん	肉豆腐	ゆず醤油和え	みたらし団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	米 里芋しらたき 砂糖 白玉団子 片栗粉	油 ごま	にんじん	ごぼう しいたけ 生姜 たまねぎ 白菜 きゅうり もやし ゆず	891 35.7	
2	金	○	豆わかめごはん	厚焼き卵	みそドレ和え	豆腐のすまし汁	大豆 豚肉 卵 みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米 砂糖	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ しいたけ グリンピース ねぎ キャベツ もやし コーン 大根 えのきたけ	762 30.1	
5	月	○	ジャージャー麺		フルーツヨーグルト		豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	中華めん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんじん	きゅうり もやし 生姜 にんにく しいたけ たけのこ ねぎ バイン 桃りんご みかん	870 31.3	
6	火	○	ごはん	いかのごまだれ	昆布和え	厚揚げのみそ汁	いか 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	770 32.2	
7	水	○	家常豆腐丼		かぶと桜えびのスープ		果物	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 豆腐 桜えび	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油	にんじん かぶの葉	生姜 にんにく しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ かぶ 果物	804 31.3
8	木	○	フレンチトースト	クリームシチュー	コールスローサラダ		卵 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム	851 29.8	
9	金	○	ごはん	さんまの生姜煮	胡瓜と大根の梅和え	白菜のすまし汁	さんま みそ 厚揚げ	牛乳	米 砂糖	油	にんじん	生姜 ねぎ きゅうり 大根 梅 白菜 えのきたけ	794 27.9	
10	土	○	ハヤシライス		じゃが芋のハニーサラダ		豚肉 いんげん豆	生クリーム 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	油 バター オリーブオイル	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	906 28.0	
12	月	○	ごはん	きのこの和風ハンバーグ	ごま酢和え	沢煮椀	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	米 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 たけのこ	846 33.3	
13	火	○	タコライス		もずくスープ		豚肉 鶏肉 豆腐	チーズ 牛乳 もずく	米 しゅうまいの皮	油	ピーマン トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	871 32.0	
14	水	○	ごはん	さばのピリ辛焼き	わかめのおろし和え	五目汁	さば 刺身 厚揚げ	牛乳 わかめ	米 砂糖	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 大根 えのきたけ	791 35.2	
15	木	○	ツナカレードッグ		ハムキャベツソテー	かぼちゃのポタージュ	ツナ ハム	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	コッペパン 小麦粉 じゃが芋	油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	838 31.7	
16	金	○	高菜ごはん	鶏の西京焼き	もやし竹輪炒め	里芋のすまし汁	鶏肉 みそ 竹輪	牛乳	米 里芋 こんにゃく 片栗粉	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜 大根の葉	高菜 生姜 にんにく もやし 大根 ねぎ	774 32.1	
19	月	○	キムチたくあんごはん	じゃが芋きんぴら	具だくさんスープ		豚肉 ツナ レンズ豆	牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	にんじん 小松菜	キムチ ねぎ たくあん ごぼう 生姜 キャベツ たまねぎ	823 27.2	
20	火	○	あぶたま丼	高野豆腐のすまし汁		果物	油揚げ 竹輪 卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳	米 砂糖	油	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース 白菜 えのきたけ ねぎ 果物	797 31.3	
21	水	○	ピザトースト	フレンチサラダ	白いんげん豆のクリームスープ		ベーコン 鶏肉 いんげん豆 豆乳	チーズ 牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり もやし コーン	795 29.1	
22	木	○	ごはん	かつおの角煮	切り干し大根サラダ	じゃが芋のみそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 ごま	にんじん	生姜 切干大根 きゅうり キャベツ 大根	767 35.7	
23	金	○	ターメリックライス	豆とごぼうのキーマカレー	マセドアンサラダ	ぶどうゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	にんじん トマト	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 枝豆 ごぼう グリンピース コーン ぶどうジュース	913 29.5	
26	月	○	チキンピラフ	じゃが丸チーズ	キャベツとトマトのスープ		鶏肉 卵 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	バター 油	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ	890 28.6	
27	火	○	発芽玄米ごはん	鮭のごま味噌マヨ焼き	ひじき和え	けんちん汁	鮭 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ ごま油	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう 大根	780 35.5	
28	水	○	ゆかりごはん	おからコロッケ	辛子醤油和え	玉ねぎのみそ汁	豚肉 おから 卵 油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	960 34.5	
29	木	○	栗ごはん	ししゃもの青のり焼き	高野豆腐のもちもち煮	にんにく醤油和え	高野豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	栗 ごま油	にんじん	大根 きゅうり にんにく たまねぎ	838 31.6	
30	金	○	エビのトマトクリームスパゲッティ	小松菜コーンソテー	かぼちゃマフィン		えび ベーコン 卵	牛乳 クリーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコレート	オリーブオイル 油 バター	トマト パセリ 小松菜 かぼちゃ	にんにく たまねぎ コーン	939 35.0	

※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。