

10月 献立表

日	曜日	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
			血や肉になる	骨や肉になる	骨や肉になる	骨や肉になる	体の調子を整える	体の調子を整える	
1	月	キーマールピカレー フレンチサラダ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ	米 むぎ 薄力粉 さといも 三温糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24 g 食塩相当量 3 g			
2	火	ココアパン スパニッシュオムレツ パミセリスープ 果物	ベーコン 豚ひき肉 ひよこまめ たまご ロースハム 牛乳 フロセスチーズ 生卵-L	ココアパン じゃがいも 三温糖 マカロニ 米ぬか油	青ピーマン にんじん こまつな たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし みかん	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4 g			
3	水	麦ごはん いかのチリソース 華風大根 豆腐とわかめの味噌汁	いか 削り節 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳 カットわかめ	米 むぎ かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	しょうが にんにく ねぎ だいこん	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.1 g			
4	木	しめじごはん パンサンスウ 肉豆腐	鶏もも肉 油揚げ 削り節 豚もも肉 焼き豆腐 牛乳	米 もち米 はるさめ 三温糖 焼きか 板こんにゃく 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな ごぼう ほんしめじ もやし きゅうり たまねぎ 干し椎茸	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.2 g			
5	金	あぶたま井 ツナドレサラダ 果物	削り節 油揚げ なた たまご ツナ 牛乳	米 むぎ 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし かき	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g			
9	火	食パン 手作りりんごジャム コーンとキャベツのソテー ほうれん草のクリーム煮	ロースハム 鶏もも肉 えび 牛乳 粉チーズ	食パン 三温糖 コーンスターチ じゃがいも マカロニ 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん ほうれん草 りんご ぶどう じゃがいも キャベツ とうもろこし 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3 g			
10	水	けんちんうどん 青大豆入りおひたし じゃがいももち	鶏もも肉 油揚げ 青大豆 削り節牛乳 ビザチーズ	冷凍うどん 板こんにゃく さといも じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	エネルギー 757 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 6 g			
11	木	ししじゅうしい 豆腐ナゲット キャベツのゆかり和え・具汁	鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 えび たまご 削り節 大豆 みそ 牛乳 刻み昆布 ひじき	米 板こんにゃく 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.6 g			
12	金	麦ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜と油揚げの和え物・根菜汁	大豆 かじき 油揚げ 削り節 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 むぎ さつまいも かたくり粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 白いりごま	にんじん しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g			
15	月	ハッシュ・ド・ポーク さつまいも入りサラダ	豚もも肉 牛乳 生卵-L	米 むぎ 中ざら糖 薄力粉 さつまいも 三温糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし レモン	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.9 g			
16	火	やこめ 魚の竜田揚げ 茎わかめのきんぴら・なめこ汁	大豆 さば 削り節 木綿豆腐 みそ 牛乳 くわわかめ	米 もち米 かたくり粉 板こんにゃく 三温糖 米ぬか油 白いりごま	にんじん 干し椎茸 しょうが ごぼう なめこ ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 4.1 g			
17	水	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 小松菜サラダ	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ ポンレスハム 牛乳	米 むぎ 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 白すりごま	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2 g			
18	木	シーフードピラフ 鶏肉のかりんとがらめ わかめスープ	えび いか あさり 鶏もも肉 木綿豆腐 牛乳 ひじき カットわかめ	米 むぎ かたくり粉 三温糖 米ぬか油 有塩バター 白いりごま	にんじん 青ピーマン たまねぎ マッシュルーム しょうが たけのこ ねぎ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3 g			
19	金	秋の香りごはん ししゃもの香味焼き じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉 油揚げ 削り節 牛乳 こんぶ ししゃも	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 くり 米ぬか油	にんじん ごぼう ほんしめじ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ グリーンピース	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.1 g			
22	月	きのこの和風スパゲッティ れんこんサラダ 果物	トリガラ ベーコン 豚もも肉 ツナ 牛乳 焼きのり	スパゲッティ かたくり粉 三温糖 米ぬか油 マヨネーズ	にんじん ねぎ にんにく 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ キャベツ れんこん とうもろこし きゅうり みかん	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.7 g			
23	火	ごはん・のりのつくだ煮 ごま和え 豚肉の三州煮	生揚げ 豚もも肉 削り節 牛乳 ほしのり	米 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく 白すりごま 米ぬか油	ほうれん草 にんじん こまつな もやし しょうが たまねぎ 干し椎茸	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g			
24	水	ごはん・ひじきふりかけ 切り干し大根のサラダ 韓国風肉じゃが	かつお節 ツナ 豚もも肉 牛乳 ひじき	米 三温糖 じゃがいも 白いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん 切干しだいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g			
25	木	ショートニングパン リカテ(パンパ-グ) 粉ふきいも・洋風スープ	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆 たまご ボンレスハム ひよこまめ 牛乳	ショートニングパン パン粉 三温糖 じゃがいも かたくり粉 有塩バター 米ぬか油	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 4.1 g			
26	金	親子丼 塩昆布あえ おかしな目玉焼き	鶏もも肉 削り節 たまご 牛乳 塩昆布 粉寒天	米 むぎ しらす 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん わけぎ しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり キャベツ もも	エネルギー 763 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.4 g			
29	月	豆わかごはん 厚焼きたまご 土佐きゅうり 秋の爽り汁	大豆 鶏ひき肉 たまご かつお節 削り節 鶏むね肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ ひじき	米 むぎ 三温糖 さつまいも 白いりごま 米ぬか油	にんじん 干し椎茸 たまねぎ ねぎ グリーンピース きゅうり だいこん ほんしめじ はくさい	エネルギー 767 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.2 g			
30	火	ごまごまごはん さんまの生姜煮 かぶの塩漬・野菜焼	さんま 削り節 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳 こんぶ	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 白いりごま 黒いりごま	かぶ(葉) にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり かぶ だいこん ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.7 g			
31	水	ガーリックトースト いかんサラダ かぼちゃシチュー	さきいか 鶏もも肉 いんげんまめ 牛乳 カットわかめ 生卵-L	ソフトフランスパン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 白いりごま 有塩バター	にんじん かぼちゃ ブロッコリー にんにく きゅうり もやし たまねぎ ほんしめじ	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.8 g			

果物は柿、みかんの予定です。

献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。  
一人当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	Au gRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g
今日の平均	795	30.8	25.2	383	3.2	2.6	0.32	0.5	2.3	6	3.2
摂取基準	830	27-41	25-34	450	4	3.0	0.5	0.6	3.0	6.5以上	2.5未満