

令和4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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火	○	こぎつねごはん ホキのこうようやき いもっこじる	とり肉・油揚げ・牛乳 ホキ・みそ	米・麦・米油・砂糖・里芋 マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん・コーン・グリーンピース たまねぎ・だいこん・えのきたけ ねぎ・こまつな	598	19.8	30.4	2.9
5	水	○	ガーリックフランス パンプキンシチュー ぶどう	牛乳・とり肉・クリーム	ソフトフランスパン・マーガリン 米油・じゃが芋・小麦粉・バター	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん しめじ・かぼちゃ・ぶどう	529	15.3	41.8	1.9
6	木	○	むぎごはん すきやきに きりぼしだいこんのサラダ	牛乳・豚肉・焼き豆腐	米・麦・米油・こんにゃく 砂糖・ごま油・白ごま	にんじん・はくさい・ねぎ きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり	577	16.6	30.0	2.1
7	金	○	きのことくりのおこわ ぶたにくとこんさいのぐだくさんじる スイートポテト	油揚げ・牛乳・豚肉 豆腐・クリーム	もち米・米・栗・米油 砂糖・こんにゃく さつまいも・バター	ほししいたけ・しめじ・さやいんげん しょうが・ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん	644	12.7	28.8	1.9
11	火	○	なめし いかとだいこんのにつけ ちぐさあえ	牛乳・豚肉・厚揚げ・いか	米・米油・砂糖・ごま油	にんじん・だいこん・さやいんげん もやし・キャベツ・こまつな・えのきたけ	566	20.8	27.2	2.6
12	水	○	チキンカレーライス フレンチサラダ	とり肉・大豆・牛乳	米・米油・じゃが芋 ざらめ・小麦粉 マヨネーズ(エッグフリー)	しょうが・にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ・こまつな きゅうり・コーン・にんじん	651	12.3	32.7	1.9
13	木	○	ごはん ゆかりあえ わふうしおこうじハンバーグ たっぷりやさいのみそしる	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆腐・油揚げ・みそ	米・パン粉・片栗粉・砂糖	たけのこ・ねぎ・もやし・きゅうり ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・こまつな	564	17.8	27.5	3.1
14	金	○	ジャンバラヤ とりにくのポトフ	とり肉・えび・ウインナー・牛乳	米・米油・じゃが芋	にんにく・たまねぎ・にんじん・コーン ピーマン・あかピーマン・だいこん キャベツ・しめじ	547	17.0	25.4	2.4
17	月	○	むぎごはん こおりどうふのたまごとじ どさんこじる	牛乳・とり肉・高野豆腐 卵・豚肉・みそ	米・麦・しらたき・砂糖 でん粉・じゃが芋・バター	たけのこ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・コーン・ねぎ・こまつな	612	19.0	29.3	3.1
18	火	○	しょうゆラーメン いもけんぴ	豚肉・なると・わかめ・牛乳	中華めん・米油・ごま油 砂糖・みずあめ・さつまいも	にんにく・しょうが・もやし・たまねぎ はくさい・こまつな・ねぎ・コーン	676	13.1	30.0	2.4
19	水	○	むぎごはん とりにくのふうみやき すきこんぶのもの ひつつみ	牛乳・とり肉・青のり・昆布 高野豆腐・さつまいも	米・麦・小麦粉・米油	しょうが・ほししいたけ・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな	620	17.2	26.9	2.4
20	木	○	とうふとぶたにくのあんかけどん チンゲンサイとはんぺんの ちゅうかスープ	豚肉・豆腐・牛乳 油揚げ・はんぺん	米・麦・米油・砂糖・白ごま 片栗粉・ごま油・じゃが芋	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ にんじん・たけのこ・しめじ・こまつな きくらげ・はくさい・チンゲンサイ	571	17.6	29.8	2.5
21	金	○	まめわかごはん さけのごまフライ あきのみそしる	わかめ・大豆・牛乳・鮭 油揚げ・みそ	米・白ごま・油・小麦粉 黒ごま・米油・さつまいも	にんにく・しょうが・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ	649	18.2	29.8	2.9
24	月	○	なまあげのピリからみそどん かいそうサラダ	厚揚げ・とり肉・みそ 牛乳・海藻	米・麦・砂糖・米油 ごま油・片栗粉	しょうが・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ キャベツ・きゅうり・コーン・たけのこ	620	15.2	31.3	2.4
25	火	○	はくまい しおにくじゃが いろどりきんぴら	牛乳・豚肉・鶏ひき肉	米・じゃが芋・こんにゃく 米油・砂糖	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ごぼう・れんこん・きピーマン・ピーマン	545	15.5	21.8	1.4
26	水	○	10月おたんじょうび給食	きな粉・牛乳・とり肉・アガー	米油・ミルクパン・砂糖 ウエーブワントン・ごま油	ほししいたけ・にんじん・はくさい もやし・ねぎ・にら・ぶどう	594	15.7	32.6	2.4
27	木	○	ごはん さばのカレーやき はくさいのぼんずあえ たまねぎのみそしる	牛乳・さば・油揚げ みそ・わかめ	米・砂糖・じゃが芋	にんにく・しょうが・はくさい・にんじん こまつな・ゆず・たまねぎ	545	18.7	30.2	2.5
28	金	○	ハヤシライス キャロットドレッシングサラダ	豚肉・レンズ豆・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋 バター・小麦粉・ざらめ・砂糖	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマトピューレ グリーンピース・キャベツ・こまつな	663	13.4	29.9	2.9
31	月	○	スパゲッティアラピエータ コーンサラダ ハロウィンマフィン	豚肉・牛乳・卵	スパゲティ・米油・砂糖 小麦粉・バター	パセリ・しょうが・にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん・なす・マッシュルーム ほうれんそう・トマト・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・コーン	736	13.0	35.3	2.0

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。

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)	給食
平均値	606	16.1	29.9	2.4	332	93	2.2	207	0.26	0.37	12	6.0	
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	

