

# 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	○	ブルコギ丼 トマトと卵のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	米 大麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) でん粉 ジャガ芋	たまねぎ 緑豆もやし にら にんじん 生姜 にんにく トマト缶(ケイ酸付、食塩無添加) チンゲンサイ	661	15.2	30.1	2.4			
3	木	○	鶏ごぼうご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 秋鮭 米みそ 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 三温糖 上白糖 有塩バター 里芋 でん粉	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマン 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	658	20.9	30.6	3.1			
4	金	○	キムチチャーハン トックスープ 果物(ぶどう)	牛乳 豚肉 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 上白糖 炒りごま(白) ジャガ芋 トックスライス ごま油	にんじん にら 白菜キムチ たまねぎ たけのこ(ゆで) 干し椎茸 緑豆もやし 小松菜 甲斐路	608	12.8	28.0	2.9			
7	月	○	豚肉の柳川丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 木綿豆腐 米みそ カットわかめ	米 大麦 上白糖 でん粉 ジャガ芋	干し椎茸 にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ 糸みつば	629	16.9	27.5	2.7			
8	火	○	きのこスパゲティ 青のりポテトビーンズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 黄大豆(国産、乾) 青のり	スパゲティ(乾) オリーブ油 でん粉 ジャガ芋 揚げ油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム(水煮)	644	14.4	31.6	2.0			
9	水	○	れんこんきんぴら丼 みぞれ汁 果物(みかん)	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐	米 大麦 ごま油 米ぬか油 上白糖 でん粉	れんこん にんじん 干し椎茸 大根 ねぎ ほうれん草 みかん	613	14.5	26.4	1.9			
10	木	○	食パン 手作りブルーベリージャム 森のチャウダー 夕焼けゼリー	牛乳 鶏肉 黄大豆(国産、ゆで) 調理用牛乳 ピザチーズ アガー	食パン 上白糖 コーンスターチ 米ぬか油 ジャガ芋 有塩バター 薄力粉	ブルーベリー(冷凍) レモン果汁 ぶどうジュース たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム(水煮) スイートコーン缶詰(クリーム) バレシアオレンジジュース	624	13.7	32.7	2.4			
11	金	○	栗ご飯 鯖の文化干し 月見団子汁	牛乳 さば文化干し 鶏肉 油揚げ	米 もち米 むき栗 炒りごま(白) ジャガ芋 冷凍白玉団子	にんじん 大根 干し椎茸 小松菜 ねぎ	668	14.6	34.2	2.4			
15	火	○	ご飯 ひじき入り卵焼き もやしのゆかり和え みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 国産芽ひじき 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	米 米ぬか油 ジャガ芋 上白糖	たまねぎ 干し椎茸 にんじん 緑豆もやし きゅうり 小松菜	614	16.5	27.6	2.7			
16	水	○	豆腐の中華丼 大根のツナドレサラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ツナ(レトルト)	米 大麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ(ゆで) チンゲンサイ 大根 きゅうり	607	15.5	31.7	2.0			
17	木	○	秋のご飯 ししゃもの磯風味焼き のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも(生干し) 青のり	米 さつまいも 米ぬか油 上白糖 炒りごま(白) 里芋 板こんにゃく ちくわぶ でん粉	にんじん ごぼう 干し椎茸 しめじ 大根 小松菜 ねぎ	600	17.8	26.6	2.4			
18	金	○	きなご揚げパン ポトフ 果物(りんご)	牛乳 きな粉 豚肉 ウィンナー	揚げ油 ミルクパン 上白糖 米ぬか油 ジャガ芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんご	654	14.6	37.0	2.1			
21	月	○	ご飯 さんまの生姜煮 おひたし さつまいも汁	牛乳 さんま(筒切り) 木綿豆腐 米みそ	米 三温糖 上白糖 板こんにゃく さつまいも	生姜 ねぎ 小松菜 にんじん 大根	650	14.9	30.2	2.7			
23	水	○	麦ごはん 手作りひじきふりかけ ワラサの照り焼き どさんこ汁	牛乳 国産芽ひじき ちりめんじゃこ 鰹糸削り ワラサ 鶏肉 米みそ	米 大麦 ごま油 上白糖 炒りごま(白) ジャガ芋 有塩バター	生姜 にんじん たまねぎ スイートコーン(冷凍) ねぎ 小松菜	660	17.7	29.9	2.4			
24	木	○	醤油ラーメン クリーミーポテト	牛乳 豚肉 調理用牛乳	中華めん 米ぬか油 炒りごま(白) ジャガ芋 有塩バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 緑豆もやし キャベツ ねぎ スイートコーン(冷凍)	601	14.2	28.0	2.7			
25	金	○	わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	牛乳 わかめご飯の素 鶏ひき肉 木綿豆腐	米 大麦 揚げ油 米ぬか油 上白糖 でん粉	西洋かぼちゃ にんじん いんげん 大根 小松菜 ねぎ	612	12.9	27.6	2.1			
28	月	○	ショートニングパン 魚の紅葉焼き ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 粉チーズ	ショートニングパン マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 ジャガ芋 有塩バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ	604	18.7	37.4	2.5			
29	火	○	ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆	米 大麦 有塩バター 米ぬか油 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマトピューレ レーズン グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり スイートコーン缶	656	13.4	26.6	2.0			
30	水	○	ご飯 かつおの揚げ漬け 豚汁	牛乳 かつお角切り 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	米 でん粉 揚げ油 上白糖 炒りごま(白) 米ぬか油 板こんにゃく ジャガ芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	668	19.0	26.8	2.1			
31	木	○	チキンライス 野菜のスープ煮 かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 ウィンナー 調理用牛乳 アガー 生クリーム	米 大麦 有塩バター 上白糖 米ぬか油 ジャガ芋	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) スイートコーン(冷凍) グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ かぼちゃペースト	612	12.0	27.1	2.3			

※ 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	632	15.5	29.9	2.4	326	98	2.1	256	0.37	0.53	29	4.6
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

