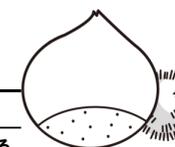


26年度



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
				赤の仲間：血や肉になる	黄の仲間：熱や力のもとになる	緑の仲間：体の調子をととのえる		
1	水		都民の日					
2	木	○	ミルクパン 豆腐とエビのチリソース煮 パセリポテト りんごゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 青大豆 むきえび パールアガー	ミルクパン 三温糖 かたくり粉 ジャがいも 上白糖 米サラダ油 ごま油	にんじん パセリ にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ	631	31.3
3	金	○	黒米の古代米ご飯 茶碗蒸し ジャがいも入りきんぴら きのこの沢煮焼	牛乳 たまご 鶏肉 蒸しかまぼこ 豚肉 豆腐 出しこぶ	精白米 もち米 黒米 ジャがいも こんにゃく 三温糖 ぎんなん 米サラダ油 ごま	糸みつば にんじん 生椎茸 ごぼう なめこ えのきたけ ねぎ	600	23
6	月	○	栗ご飯 鯖の文化干し 野菜のお浸し しめじと里芋の味噌汁	牛乳 鯖 糸削り節 油揚げ みそ 出しこぶ	精白米 もち米 さといも むきぐり ごま	にんじん ごまつな キャベツ だいこん ぶなしめじ ねぎ	626	23.7
7	火	○	ココアあげパン コーンポテト ポルシチ	牛乳 豚肉 生クリーム	コッペパン グラニュー糖 ジャがいも 米白絞油 バター 米サラダ油	にんじん ホールコーン にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	623	19.7
8	水	○	ビビンバ わかめスープ くだもの(梨)	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 カットわかめ	精白米 精麦 三温糖 ジャがいも かたくり粉 米サラダ油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ぜんまい もやし ねぎ えのきたけ	592	21.9
9	木	○	こぎつねご飯 ししゃもの塩焼き キャベツのゆかり和え さんまのつみれ汁	牛乳 豚肉 油揚げ さんますり身 出しこぶ すけとうだらすり身 みそ 豆腐 ししゃも	精白米 もち米 三温糖 かたくり粉	にんじん ごまつな グリンピース キャベツ しょうが ねぎ だいこん 干ししいたけ	604	26.3
10	金	○	二色サンドパン(ブルーベリー・マーガリン) かぼちゃサラダ コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	黒砂糖パン 食パン 上白糖 ジャがいも 薄力粉 マーガリン 米サラダ油 マヨネーズ バター	かぼちゃ にんじん ブルーベリー きゅうり たまねぎ ぶなしめじ セロリ ホールコーン	670	19.3
13	月		体育の日					
14	火	○	コーンピラフ フライドポテト(青のり) ミネストローネ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 あおのり	精白米 ジャがいも シェルマカロニ バター 米サラダ油 米白絞油	にんじん ダイストマト缶 青ピーマン 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース セロリ にんにく	597	18.7
15	水	○	大豆菜飯 太刀魚の塩焼き 野菜の甘酢和え みぞれ汁	牛乳 大豆 太刀魚 鶏肉 生揚げ しらす干し	精白米 三温糖 こんにゃく さといも ごま 米サラダ油	のぎわな 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ なめこ	599	26.1
16	木	○	カレーうどん スティック塩きゅうり スイートポテト	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム	冷凍うどん かたくり粉 さつまいも 三温糖 米サラダ油 バター	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	680	19.9
17	金	○	キャロットライス 中華風卵焼き こんにゃくの四川炒め 広東スープ	牛乳 豚肉 たまご	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく バター ごま油 米サラダ油	にんじん いら さやいんげん 干ししいたけ たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ はくさい	599	22.4
20	月	○	麦入りご飯 松風焼き 大豆とひじきの煮物 こづゆ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ たまご さつま揚げ 大豆 ひじき	精白米 精麦 パン粉 三温糖 こんにゃく あられ麩 ごま 米サラダ油	にんじん ごまつな ねぎ 干ししいたけ だいこん ぶなしめじ えのきたけ	626	29.5
21	火	○	ガーリックトースト 秋野菜のクリーム煮 ポテトとウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー 生クリーム	食パン さつまいも 薄力粉 ジャがいも バター 米サラダ油	パセリ にんじん ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ ほんしめじ かぶ	653	21.8
22	水	○	肉豆腐丼 和風ワンタンスープ わかめとツナの和え物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ まぐろ缶詰 カットわかめ	精白米 精麦 しらたき 三温糖 かたくり粉 ワンタンの皮 米サラダ油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん ごまつな にんにく ねぎ 玉葱 えのきたけ しょうが たけのこ	670	25.5
23	木	○	ぶどうパン ラザニア ごまドレサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ピザチーズ	ぶどうパン 薄力粉 上白糖 ペンネ 米サラダ油 バター ごま	人参 パセリ かぶ(葉) にんにく キャベツ 生姜 人参 マッシュルーム ホールコーン	630	24.9
24	金	○	麦入りご飯 赤魚のパンバンジーソース キャベツのマリネ 五目野菜スープ くだもの(柿)	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 上白糖 ビーフン ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん いら しょうが にんにく ねぎ キャベツ ホールコーン りんご	598	23.9
27	月	○	ソース焼きそば コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 あおのり ヨーグルト 寒天缶	蒸し中華めん 三温糖 粉糖 上白糖 米サラダ油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン	630	20.1
28	火	○	麦入りご飯 酢豚 華風きゅうり チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 豚肉	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 ジャがいも ごま油	人参 赤ピーマン 青ピーマン 青梗菜 玉葱 たけのこ 干ししいたけ きゅうり しょうが ほんしめじ	618	19.4
29	水	○	青豆のごまご飯 ちくわの二色揚げ 野菜のごま和え いもっこ汁	牛乳 青大豆 焼き竹輪 たまご 豚肉 あおのり	精白米 もち米 薄力粉 コーンスターチ 三温糖 さといも ごま 米白絞油 米サラダ油	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	621	21
30	木	○	麦入りご飯 秋鮭のタンドリー焼き かぶとわかめの酢の物 なめこ汁	牛乳 鮭 豆腐 みそ ヨーグルト カットわかめ	精白米 精麦 パン粉 上白糖 ジャがいも	かぶ(葉) にんじん ごまつな にんにく かぶ だいこん なめこ	553	27.8
31	金	○	黒砂糖パン かぼちゃのグラタン ジャコサラダ 野菜とコーンのスープ	牛乳 ベーコン ピザチーズ ちりめんじゃこ	黒砂糖パン 薄力粉 パン粉 三温糖 米サラダ油 バター ごま ごま油	かぼちゃ にんじん ごまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリ ホールコーン	622	21.9

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。