

令和5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
日	曜		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
2	月	ご飯(酒田) 牛乳 じゃがいものカレー煮 しらすと小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 しらす干し	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし
3	火	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 キャベツシュウマイ わかめスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 ごま油 片栗粉 白ごま	小松菜 たまねぎ ねぎ 生姜 キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ
4	水	いわしの蒲焼き丼 牛乳 白菜と小松菜の甘酢和え わかめのみそ汁	いわし 牛乳 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 米粉 油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	生姜 白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ
5	木	ご飯 牛乳 お肉のコチュジャン炒め 広東スープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン たけのこ 白菜 チンゲンサイ
6	金	ジャージャー麺 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 大学芋	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ひじき	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ コーン 枝豆
10	火	焼き鳥丼 牛乳 からし和え 夕焼けゼリー	鶏もも 牛乳 アガー	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ オレンジジュース
11	水	四川豆腐丼 牛乳 野菜のナムル	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜
12	木	ガーリックフランス 牛乳 かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 じゃが芋 米粉 砂糖 ごま油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり ごぼう
13	金	ししやもの青のり焼き 茎わかめのきんぴら キャベツのみそ 汁	牛乳 ししやも 青のり わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 さつま芋 黒ごま 米油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 大根
16	月	ご飯(酒田) 牛乳 コロッケ 和風サラダ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 マッシュポテト 米油 米粉 油 砂糖 里芋	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜 ねぎ
17	火	ご飯 牛乳 鉄火みそ 生揚げと野菜のうま煮 きゃべつのおかか和え	牛乳 みそ 大豆 とり肉 厚揚げ かつお節	米 大麦 米油 砂糖 里芋	生姜 にんじん 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし
18	水	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエンスープ りんごゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 大麦 米油 バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー キャベツ りんごジュース
19	木	ご飯(酒田) 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 千草和え 吉野汁	牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ	米 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根 しめじ ねぎ
20	金	チキンカツカレー 牛乳 ポテトサラダ	とり肉 豚ひき肉 大豆 牛乳 豆腐 まぐろ缶	米 米粉 片栗粉 油 米油 バター ざらめ じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ピーマン きゅうり
24	火	胚芽パン 牛乳 シェパーズパイ ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉	胚芽パン じゃが芋 マッシュポテト バター 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 セロリー ほうれん草
25	水	鶏ごぼうごはん 牛乳 青梗菜の煮浸し じゃがいものみそ汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ ねぎ
26	木	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ トックスープ 果物(柿)	牛乳 とり肉 チーズ 豚肉	米 大麦 さつま芋 ごま油 砂糖 米油 トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 ねぎ ほうれん草 柿
27	金	ご飯(酒田) 牛乳 魚の照り焼き 野菜のごま和え 月見団子汁	牛乳 シルバー とり肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 白すりごま じゃが芋 白玉粉	生姜 キャベツ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ 大根 ねぎ かぼちゃ
30	月	ご飯 牛乳 豆腐バーグ さつま汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 さつま芋	たまねぎ ねぎ しめじ 干しいたけ 生姜 にんじん 大根 小松菜
31	火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 青菜とコーンのソテー かぼちゃマフィン	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 ベーコン 豆腐	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 米粉 片栗粉 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 コーン 小松菜 もやし かぼちゃ