

令和2年

10月献立表

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			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 (%)
1 木	○	舞茸の炊き込みご飯 月見汁 いがぐり君	鶏ひき肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 調理用牛乳 (削り節)	こめ おおむぎ 突きこんにやく さつまいも 砂糖 バター むぎ粟 小麦粉 そうめん 揚げ油	にんじん ごぼう まいたけ 切りみつば はくさい かぼちゃ しょうが ねぎ	808	12.5
2 金	○	ピラフ きのこのキッシュ 豆入りカレースープ	鶏肉 豚ひき肉 卵 調理用牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン レンズまめ だいず (鶏ガラ)	油 こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン缶 キャベツ マッシュルーム グリンピース にんじん しめじ エリンギ ほうれんそう にんにく	835	16.0
5 月	○	さつま芋ごはん 魚の変わり焼き 切り干し大根の含め煮 豚汁	鮭切り身 米みそ 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ もち米 さつまいも 炒りごま 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	ねぎ にんにく 切干しだいこん にんじん ごぼう	818	19.4
6 火	○	チキンライス パンフキンオムレツ かぶとベーコンのスープ	鶏肉 鶏ひき肉 だいず 卵 生クリーム ベーコン (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油	トマト缶 にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム グリンピース かぼちゃ にんじん にんにく かぶ ほうれんそう	837	13.9
7 水	○	中華丼 アップルポンチ	豚肉 かまぼこ うずら卵水煮 ゼラチン 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 砂糖 水あめ 乳酸飲料	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ りんごジュース	829	12.4
8 木	○	生姜ご飯 ぐる煮 ししゃものねぎかつをタレ きな粉豆	鶏肉 油揚げ 生揚げ ししゃも 糸削り だいず きな粉 (削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 こんにやく さといも	しょうが にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	849	18.7
9 金	○	手作りピザ カレーポトフ	ハム ピザチーズ 豚肉 (鶏ガラ)	強力粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト にんじん キャベツ ほうれんそう	837	16.6
12 月	○	上海やきそば サモサ チンゲン菜としめじのスープ	いか むきえび あおのり 豚ひき肉 絹ごし豆腐 卵 (鶏ガラ)	むし中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ缶 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ にんにく しめじ	807	18.9
13 火	○	はいがごはん 焼きさんまのおろしつけかけ 変わり煮浸し ビーンズドライカレー	さんま(筒切り) 凍り豆腐 油揚げ	こめ おおむぎ こんにやく 砂糖	だいこん こまつな はくさい にんじん 干しいたけ	812	14.9
14 水	○	かぶのサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ アガー (豚骨)	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん 干しぶどう きゅうり キャベツ かぶ りんごジュース	830	10.5
15 木	○	はいがごはん マーボー豆腐 鮭のピリ辛焼き	豚ひき肉 だいず 米みそ 木綿豆腐 鮭切り身 (豚骨)	こめ おおむぎ 油 砂糖 ぐず粉 ごま油 炒りごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら	825	20.8
16 金	○	中華おこわ 粟米湯(スーミータン) キャベツの甘味噌かけ	豚肉 鶏ひき肉 卵 米みそ (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 でん粉 砂糖	にんじん たけのこ缶 干しいたけ しょうが コーン缶 チンゲンサイ キャベツ こまつな	818	11.9
19 月	○	はいがごはん さつま汁 ジャコふりかけ 鯉のかりんとう揚げ チリビーンズドック	しらす干し かつお 鶏肉 麦みそ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま 砂糖 でん粉 揚げ油 ピーナッツ さつまいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	846	18.6
20 火	○	かぼちゃのシチュー くだもの	ベーコン いんげんまめ ひよこまめ 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	コッペパン 油 メープルシロップ コーンスターチ じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリー スライスマッシュルーム コーン缶 トマト かぼちゃ パセリ	820	13.1
21 水	○	はいがごはん 鱈フライ 茹でキャベツ 秋野菜の豚汁	あじ開き 卵 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	キャベツ だいこん にんじん しめじ ねぎ	789	17.1
22 木	○	カレーライス レンコンサラダ	豚肉 生クリーム わかめ (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 炒りごま 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 れんこん キャベツ	837	10.1
23 金	○	クッパ(スープかけごはん) チーズポテト アンニン豆腐	豚肉 卵 粉チーズ 粉寒天 調理用牛乳 (豚骨)	こめ おおむぎ 炒りごま じゃがいも 砂糖 水あめ ごま油	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし 生しいたけ ピーマン はくさい いら みかん缶 バイン缶 黄桃缶	819	13.2
26 月	○	はいがごはん 小判焼き さつま芋バターしょうゆ 野菜のごま和え	むろあじミンチ いか 絞豆腐 芽ひじき 卵 米みそ 生クリーム 油揚げ	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 さつまいも バター 砂糖 炒りごま	にんじん ねぎ もやし しょうが はくさい こまつな	823	15.3
27 火	○	タンタンつけ麺 焼き春巻き	豚ひき肉 (豚骨・鶏ガラ)	むし中華めん すりごま 練りごま ごま油 砂糖 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが たけのこ缶 キャベツ	834	14.6
28 水	○	はいがごはん 鱈の照り焼き もやしの土佐和え 利休汁 変わりビビンバ	ぶり切り身 糸削り 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 こんにやく すりごま	しょうが きゅうり にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ	836	18.7
29 木	○	もずくスープ 月見団子	刻み昆布 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 もずく 卵 きな粉 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 炒りごま でん粉 上新粉 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	847	15.5
30 金	○	キムチチャーハン トックスープ カボチャのマフィン	豚肉 鶏肉 卵 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックスライス バター 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ かぼちゃ	836	12.7

※ 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22回

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)
平均値	827	15.2	26.0	3.2	381	129	3.2	309	0.49	0.60	35	6.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上