



秋

2012年
10.
月
の
献
立



日	曜	牛乳	献立	主にからだの組織をつくる		主に体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギーKcal
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
2	火	○	サフランライス もやしとコーンのサラダ タンドリーチキン ジャがいもとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	896 33.4
3	水	○	五穀ごはん 磯香あえ トマト 鯖のごまみそ焼 のっぺい汁	小豆 鯖 みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 トマト ほうれん草	もやし 大根 ねぎ	米 麦 きび でん粉 あわ 砂糖 里芋	油 ごま	894 40.8
4	木	○	ちりめんごはん 肉じゃが わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ しらす干し	人参	グリーンピース しいたけ コーン 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	771 27.2
5	金	○	キムチ丼 カルピスゼリー キャベツとじゃがいものスープ	豚肉 みそ	牛乳	人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 キャベツ みかん(缶)	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	814 29.5
9	火	○	麦ごはん 野菜のからしあえ 魚のあずま煮 吉野汁	まぐろ はんぺん 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 うどん	油 ごま	839 33.8
10	水	○	ツナトースト アーモンドサラダ ミネストローネスープ	ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー 白菜 きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ アーモンド	813 31.7
11	木	○	五目あんかけやきそば フルーツポンチ	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ しいたけ パイン 黄桃 玉ねぎ 白菜 きくらげ もやし みかん	中華めん でん粉 砂糖	油	864 34.2
12	金	○	三色ごはん 豆腐ときのこのスープ いかのチリソース	豚肉 卵 いか 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく ねぎ しめじ グリーンピース	米 麦 砂糖 でん粉	油	921 42.2
15	月	○	麦ごはん きゅうりともやしのごま酢 あじの香味焼 具だくさんみそ汁	鰯 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	生姜 にんにく きゅうり もやし ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	771 37.0
16	火	○	二色サンド あさりのシチュー フレンチサラダ	鶏肉 あさり	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン キャベツ グリーンピース 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ジャム	油 マーガリン バター	864 27.0
17	水	○	大根ごはん かきたまスープ レバーのごまだれ	鶏肉 油揚げ 卵 豚レバー 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 大根の葉	大根 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 ぐず粉 小麦粉 でん粉	油 ごま	852 36.0
18	木	○	マーボー丼 トマト 野菜のナムル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら トマト ほうれん草	にんにく 生姜 たけのこ もやし しいたけ 玉ねぎ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	油	832 33.5
19	金	○	麦ごはん おひたし わかめの吸い物 さんまのかば焼	さんま かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	白菜 もやし たけのこ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油	897 33.9
22	月	○	千草うどん 肉まん コーンサラダ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	しいたけ たけのこ ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	うどん 蒸しパン粉 小麦粉 砂糖	油	770 34.6
23	火	○	麦ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 ヘルシーハンバーグ ごまあえ	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	843 33.2
24	水	○	チキンと豆のカレー もやしサラダ くだもの	鶏肉 いんげん豆 ハム	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり くだもの	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	960 29.1
25	木	○	ひじきごはん ししゃものからあげ 青菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじ き ししゃも	人参 小松菜	ねぎ もやし	米 麦 砂糖 小麦粉	油	842 34.3
26	金	○	栗ごはん 鶏肉のからあげ 鮭の塩焼 くだもの 切干大根の含め煮 華風きゅうり トマト	鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳	人参 トマト さやいんげん	きゅうり 切干大根 くだもの	米 もち米 でん粉 小麦粉 砂糖 栗	油 ごま	858 32.1
29	月	○	キャロットライス ごま酢あえ 蒸しぎょうざ 春雨スープ	豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 なら 小松菜	しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり	米 麦 小麦粉 春雨 ぎょうざの皮 砂糖 でん粉	油 ごま	834 28.9
30	火	○	アップルトースト 大根サラダ 大豆シチュー	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ	りんご にんにく セロリー 玉ねぎ 大根 きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター マーガリン	877 28.3
31	水	○	練馬スパゲティー かぼちやのマフィン キャベツとコーンのスープ	ツナ 豚肉	牛乳 のり 生クリーム	人参 かぼちや	大根 干しぶどう コーン キャベツ	スパゲティー 砂糖 小麦粉	油 バター	886 33.0

※食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。※26日(金)は弁当形式の給食です。