

平成27年10月 献立表



※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価		
2金	ふきよせご飯 じゃこと小松菜炒め いわしのつみれ汁 牛乳	鶏肉 えび 油揚げ いわし 味噌 卵	牛乳 じゃこ	米 もち米 砂糖 栗 油	人参 さやいんげん しめじ しいたけ キャベツ ごぼう 小松菜 大根 しょうが	エネルギー 711 kcal たんぱく質 27.5 g	
5月	ピザトースト コールスローサラダ 秋野菜のホワイトシチュー 牛乳	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	食パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 バター	ピーマン 人参 パセリ	エネルギー 872 kcal たんぱく質 29.8 g
6火	麦ご飯 肉じゃがコロッケ ゆで野菜 白菜の味噌汁 牛乳	豚肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳 スキムミルク	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	人参	エネルギー 864 kcal たんぱく質 29.8 g
7水	さつまいもご飯 さんまのかば焼き 野菜のごま和え 豚汁 すりおろしりんごゼリー 牛乳	さんま 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	米 麦 さつまいも かたくり粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	小松菜 人参	エネルギー 950 kcal たんぱく質 34.0 g
8木	親子丼 野菜のごまみそ 花みかん 牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵 味噌	牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖	ごま 油	人参 小松菜	エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.1 g
9金	麦ご飯 れんこん入り生揚げバーグ 糸寒天のおかか和え キャベツの味噌汁 牛乳	豚肉 生揚げ レンズ豆 味噌	牛乳 ひじき 糸寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも		人参 小松菜	エネルギー 769 kcal たんぱく質 32.0 g
13火	タンメン りんごとさつまいも煮 牛乳	豚肉 なると かまぼこ	牛乳	中華麺 さつまいも 砂糖	ごま油 油	人参 青梗菜	エネルギー 789 kcal たんぱく質 25.0 g
14水	ナン チリコンカン カリカリごぼうサラダ キャベツとじゃが芋のスープ 牛乳	豚肉 大豆	牛乳	ナン かたくり粉 じゃがいも ビーフン	油	人参 パセリ 赤ピーマン	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.2 g
15木	麦ご飯 鯖のごま味噌だれ 小松菜の梅のり和え むらくも汁 牛乳	さば 味噌 卵 豆腐	牛乳 のり	米 麦 かたくり粉 砂糖 ぐず粉	油 ごま ごま油	小松菜 人参	エネルギー 854 kcal たんぱく質 39.3 g
16金	ごぼう入りドライカレー わかめとツナのサラダ りんご 牛乳	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草	エネルギー 821 kcal たんぱく質 28.7 g
19月	もやしそぼろご飯 ナムル キムチチゲ 牛乳	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	人参 小松菜	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.7 g
20火	ねぎチャーハン 大豆と小魚の揚げ煮 白菜スープ 牛乳	焼き豚 卵 大豆 ベーコン	牛乳 じゃこ	米 麦 かたくり粉 さつまいも 砂糖	ごま油 油	人参 パセリ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 26.8 g
21水	麦ご飯 四川豆腐 もやしときゅうりのごま酢和え 柿 牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉 ぐず粉	油 ごま油	人参 青梗菜	エネルギー 757 kcal たんぱく質 28.5 g
22木	栗おこわ かつおの香味焼き 野沢菜炒め 豆腐の味噌汁 牛乳	かつお 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖	栗 ごま ごま油	野沢菜	エネルギー 735 kcal たんぱく質 37.1 g
23金	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ アップルパイ 牛乳	豚肉 卵	牛乳 クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 パイシート	油 バター	人参	エネルギー 916 kcal たんぱく質 23.1 g
27火	麦ご飯 鮭の黄金焼き キャベツの昆布漬け いもっこ汁 牛乳	鮭 味噌 豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	マヨネーズ ごま	人参	エネルギー 815 kcal たんぱく質 38.9 g
28水	高野豆腐のそぼろ丼 おかか和え 小松菜入り芋もち 牛乳	鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも かたくり粉	油	人参 さやいんげん 小松菜	エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.9 g
29木	はちみつトースト オニオンドレッシングサラダ 豆のボルシチ 牛乳	豚肉 インゲン豆	牛乳 クリーム	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	バター 油	人参	エネルギー 727 kcal たんぱく質 25.0 g
30金	カレー南蛮 大根ときゅうりの中華漬け かぼちゃマフィン 牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 クリーム	砂糖 かたくり粉 うどん 小麦粉	油 ごま油 バター	人参 小松菜 かぼちゃ	エネルギー 894 kcal たんぱく質 27.6 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
10月	809kcal	30.1g	24.2g	388mg	113mg	3.2mg	3.6mg	308μg	0.48mg	0.59mg	42mg	6.9g	3.9g
基準値	820kcal	30g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

※ 太字の野菜は区内産を使用する予定です。

お米の産地:北海道・ななつぼし

牛乳の産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

