10月 献立表

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
2	木	○	ごはん ししゃもの唐揚げ 糸寒天サラダ さつま豚汁	まぐろ缶 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 寒天	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう 大根 たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 さつま芋	油	737	17.0
3	金	○	チキンライスクリームソースがけ フレンチサラダ フルーツポンチ	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 バター	832	11.5
6	月	○	親子丼 ツナサラダ お月見団子(みたらし)	とり肉 卵 まぐろ缶	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	油	815	15.6
7	火	○	わかめごはん さばの竜田揚げ 青菜のおひたし 鶏五目汁	さば とり肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま	785	16.7
8	水	○	キンパ風手巻き トックスープ ぶどう	卵 豚肉 みそ とり肉 豆腐	のり 牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ ぜんまい 干ししいたけ もやし ねぎ 大根 ぶどう	米 砂糖 トック	油 ごま油 白ごま	834	16.8
9	木	○	ココア揚げパン ワンタンスープ こんにゃくサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳	にら にんじん	生姜 ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	ミルクパン 砂糖 ワンタンの皮 こんにゃく	油	659	14.6
10	金	○	スパイシートマトライス コーンサラダ ブルーベリーヨーグルトマフィン	豚ひき肉 レンズ豆 卵	牛乳 ヨーグルト	トマト缶 にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	863	12.6
14	火	○	あんかけやきそば パリパリ海藻サラダ	豚肉 いか えび レンズ豆	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 きゅうり たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 白菜 キャベツ	中華めん 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま油	641	18.2
15	水	○	チキンカレーライス グリーンサラダ	鶏もも いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	油	787	12.1
16	木	○	栗ごはん 鶏の照り焼き きゅうりの即席づけ けんちん汁	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 もち米 こんにゃく	栗 ごま油	690	17.3
17	金	○	ごはん キムムッチ ジャンボ餃子 豆腐スープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	にら にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 干ししいたけ たけのこ 白菜	米 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 白ごま 油	731	14.7
20	月	○	フィッシュカツバーガー キャロットサラダ かぼちゃのポタージュ	ホキ いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ粉	キャベツ たまねぎ	丸パン 小麦粉 パン粉 はちみつ 砂糖	マヨネーズ (卵なし) 油 バター	748	17.5
21	火	○	ごはん 和風塩麹ハンバーグ れんこんのごまあえ 季節のかまぼこ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 厚揚げ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たけのこ ねぎ もやし れんこん 大根 えのきたけ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	白ごま	803	17.6
23	木	○	マーボー豆腐丼 キャベツサラダ きなこ豆	豚ひき肉 みそ 豆腐 レンズ豆 大豆 きな粉	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	815	16.1
24	金	○	まいたけご飯 ぶたしゃぶのレモン風味 根菜汁	とり肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ レモン 大根 ごぼう	米 大麦 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油	687	16.4
27	月	○	家常豆腐丼 もやしのごま酢あえ りんご	豚肉 厚揚げ みそ まぐろ缶	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし 干ししいたけ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり りんご	米 砂糖 片栗粉	油 白すりごま	800	16.3
28	火	○	キムチチャーハン 油淋鶏 春雨スープ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 キムチ ねぎ もやし 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	798	16.4
29	水	○	メキシカンライス パセリポテト キャベツスープ	鶏ひき肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 油	682	14.0
30	木	○	ひじきごはん たらのおろしがけ 豚汁	とり肉 油揚げ たら 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	にんじん こねぎ	大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油	729	18.2
31	金	○	スパゲッティーナポリタン コールスローサラダ パンプキンケーキ	ウインナー レンズ豆 卵	牛乳	ピーマン トマトピューレ にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 チョコチップ 小麦粉	油 バター	738	13.3

※ 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20回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	759	15.6	29.1	2.9	366	115	3.0	237	0.34	0.49	17	7.3

〈野菜の主な産地〉キャベツ(群馬)、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根(北海道)、ピーマン(茨城)、もやし(栃木)、きゅうり(岩手)、にんにく(青森)、生姜(高知)