

# 10月献立表

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
2月	スパゲティ大豆入りミートソース ジャーマンポテト りんご	牛乳 大豆 豚ひき肉 チーズ ベーコン	スパゲティ サラダ油 小麦粉 さとう バター じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン パセリ りんご	618	24.4
3火	吹き寄せごはん 焼きししゃも かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 卵	米 もち米 むぎぐり でん粉	しめじ にんじん たまねぎ こまつな	554	26.3
4水	チキンカレーライス もやしときゅうりのサラダ パイン缶スティック	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん きゅうり もやし パイン缶	655	20.9
5木	麦入りごはん さばのピリ辛焼き 野菜のかわりソース どさんこ汁	牛乳 さば わかめ さけ みそ	米 麦 さとう でん粉 ごま サラダ油 じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん コーン 長ねぎ こんにゃく	609	29.7
6金	ビーンズピザトースト スープ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 大豆 ハム ピザチーズ 豚肉 ヨーグルト	食パン オリーブ油 サラダ油 じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン セロリー にんじん キャベツ パセリ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	580	26.0
10火	麦入りごはん 肉じゃがバター風味 ツナと野菜のごまだれあえ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 サラダ油 じゃがいも さとう バター ごま油 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな 糸こんにゃく	575	20.3
11水	ハヤシライス 粉ふきいも カルピスゼリー	牛乳 豚肉 かんてん ゼラチン 乳酸菌飲料	米 サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ りんご缶	608	19.3
12木	マーボー丼 春雨ナムル 柿	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ ハム	米 麦 サラダ油 さとう ぐず粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 長ねぎ もやし きゅうり 柿	588	23.5
13金	さつまいもごはん 和風卵焼き おひたし みそけんちん汁	牛乳 卵 鶏ひき肉 みそ	もち米 米 さつまいも ごま サラダ油 さとう じゃがいも	たまねぎ 椎茸 にんじん たけのこ もやし こまつな ごぼう しめじ だいこん 長ねぎ こんにゃく	596	24.9
16月	そばめし 豆腐とわかめのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 サラダ油 むし中華めん さとう ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン 長ねぎ 黄桃缶 洋なし缶 みかん缶 アロエ レモン	570	19.7
17火	麦入りごはん 生揚げのみそ炒め きのこ汁	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 サラダ油 さとう でん粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ 椎茸 しめじ 長ねぎ	600	25.9
18水	コッペパン 白身魚とじゃがいものノルウェー 和風サラダ 豆腐のスープ	牛乳 ホキ 豆腐	コッペパン でん粉 じゃがいも さとう サラダ油 ごま ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 長ねぎ	609	27.6
19木	わかめ麦ごはん 魚のパーベキューソース ごまごまきゅうり みそ汁	牛乳 炊込わかめ しいら 生揚げ みそ	米 麦 さとう サラダ油 さとう ごま油 ごま	しょうが レモン りんご きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく	546	29.1
20金	麦入りごはん イカと生揚げチリソース もやしの甘酢	牛乳 いか 生揚げ	米 麦 でん粉 サラダ油 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン もやし きゅうり	570	23.4
23月	麦入りごはん 揚げぎょうざ わかめサラダ もやしのスープ	牛乳 豚ひき肉 わかめ 鶏肉	米 麦 ごま油 ぎょうざの皮 さとう サラダ油	しょうが にんにく キャベツ たら 長ねぎ 椎茸 もやし きゅうり にんじん こまつな	575	20.8
24火	きのこクリームライス きゅうりのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 バター サラダ油 小麦粉 さとう	にんじん セロリー たまねぎ 椎茸 しめじ マッシュルーム パセリ きゅうり もやし コーン りんご	600	17.7
25水	そぼろごはん 豚肉と豆腐のぐず煮 磯香あえ	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 きざみのり	米 サラダ油 さとう ぐず粉	しょうが さやいんげん 椎茸 たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ もやし きゅうり こんにゃく	654	31.5
26木	カレーうどん ごま酢あえ ココアケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 生クリーム	冷凍うどん サラダ油 でん粉 ごま さとう ごま油 小麦粉 バター 粉さとう	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	575	24.5
27金	スロッピージョーサンド フレンチフライ ペンネ入りスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	ショートニングパン オリーブ油 小麦粉 さとう じゃがいも サラダ油 ペンネマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	683	23.8
30月	黒さとうパン コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳 いんげんまめ 鶏肉 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ キャベツ もやし	635	23.7
31火	小魚チャーハン ワンタンスープ 菊花みかん	牛乳 ちりめんじゃこ ハム 鶏肉	米 サラダ油 ごま油 わんたんの皮	コーン にんじん グリンピース 椎茸 はくさい 長ねぎ たら こまつな みかん	546	22.4

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。