

10月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 小 中 (中盛り)
2	水	ちゃんぽん麺		わかめサラダ のり塩ポテト	牛乳 ぶどう2種	牛乳 あさり エビ 豚肉 かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 わかめ ぶどう	中華麺 じゃがいも 調合油 ごま油	512 682 853
3	木	ご飯	ジャージャン豆腐	青菜のナムル ワンタンスープ	牛乳	厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳 鶏挽肉	玉ねぎ 人参 ピーマン たら たけのこ もやし にんにく しょうが キャベツ 小松菜	米 強化米 ごま油 ワンタン	446 594 743
4	金	わかめご飯	白身魚のスタミナ揚げ	肉じゃが みそ汁	牛乳 りんご	ホキ 豚肉 卵 牛乳	しょうが 長ネギ にんにく サラダ菜 ミニトマト 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 りんご	米 強化米 調合油	429 572 715
7	月	ご飯	豚肉のおろしソース	白菜のサラダ みそ汁	牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	大根 ブロccoli 人参 白菜 きゅうり 玉ねぎ わかめ	米 強化米 調合油 じゃがいも	418 558 697
8	火	パン	🎃 ツナポテト焼き	ほうれん草とコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳 オレンジ	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ ツナ	玉ねぎ マッシュルーム コーン もやし ほうれん草 人参 しめじ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも バター	482 571 714
9	水	きのこご飯	鮭のごま漬け焼き	野菜の塩昆布和え はんぺんのすまし汁	牛乳	鶏肉 鮭 油揚げ はんぺん 牛乳	人参 えのき しいたけ ごぼう しめじ まいたけ 小松菜 大根 キャベツ きゅうり 白菜	米 強化米 ごま油	377 503 629
10	木	シーフードトマトスパゲティ		🎃 ひじきと蓮根のサラダ コーンスープ	牛乳 バナナ	ベーコン エビ あさり いか ちくわ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 蓮根 人参 ごぼう ひじき コーン バナナ	スパゲティ 小麦粉 バター	589 749 931
11	金	ご飯	🎃 豚肉の黒酢炒め	パリパリサラダ 春雨スープ	紅白ゼリー	豚肉 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ 絹さや ごぼう レタス もやし 大根 きゅうり えのき 小松菜	米 強化米 ごま油 調合油 ワンタンの皮 アセロラジュース	380 507 634
15	火	ご飯	ささみの梅しそフライ	10品目サラダ みそ汁	牛乳 キウイ	ささみ 卵 ツナ 木綿豆腐 牛乳	大葉 キャベツ 人参 蓮根 パプリカ 大根 大豆 枝豆 胡瓜 なめこ キウイフルーツ	米 強化米 調合油	413 550 688
16	水	ご飯	🎃 秋刀魚の塩焼き(1尾)	筑前煮 みそ汁	牛乳	秋刀魚 鶏肉 ちくわ 牛乳	大根 すだち 人参 ごぼう 蓮根 いんげん しめじ キャベツ	米 強化米 調合油	446 594 743
17	木	コーンピラフ	豚肉のトマトソース	マセドアンサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶどう	ベーコン 豚肉 牛乳	コーン にんにく 人参 ブロccoli きゅうり 玉ねぎ レタス 小松菜 ぶどう	米 強化米 バター じゃがいも	529 706 882
18	金	かきたまうどん		揚げ餃子 じゃこサラダ	牛乳	卵 豚肉 なた 餃子 牛乳 じゃこ	大根 人参 白菜 椎茸 小松菜 サラダ菜 もやし	うどん	473 631 789
21	月	パン	スパニッシュオムレツ	グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ ほうれん草 パプリカ キャベツ 人参 きゅうり いんげん レタス ブロccoli セロリ	パン じゃがいも バター	502 670 837
23	水	あんかけ醤油ラーメン		カラフルサラダ 大学芋	牛乳 カキ	鶏がら 豚骨 豚肉 ウズラの卵 牛乳	人参 きくらげ たけのこ キャベツ もやし 小松菜 パプリカ きゅうり ひよこ豆 大根 レタス カキ	中華麺 さつまいも ごま油	562 749 936
24	木	ご飯	カレイのみそ焼き	いかと大根の煮物 すまし汁	抹茶プリン 黒蜜きな粉	カレイ いか 牛乳	もやし 人参 キャベツ 大根 小松菜 絹さや	米 強化米 黒蜜 きな粉	392 522 653
25	金	ポーク野菜カレー		豆まめマメサラダ 野菜スープ	牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが なす かぼちゃ ミックスビーンズ レタス きゅうり キャベツ しめじ	米 強化米 調合油	589 749 931
28	月	ご飯	🎃 ハムカツ	野菜のごま和え けんちん汁	牛乳	ロースハム 卵 木綿豆腐 牛乳	キャベツ ミニトマト 小松菜 人参 もやし きゅうり 大根 ごぼう しいたけ 長ネギ	米 強化米 調合油	490 654 817
29	火	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	青菜と白滝の炒め物 みそ汁	牛乳 りんご	サバ 豚肉 牛乳 りんご	小松菜 人参 キャベツ 白菜 えのき りんご	米 強化米 塩麴 ごま油	473 630 788
30	水	🎃 栗ご飯	鶏のから揚げ	🎃 のり酢和え かきたま汁	牛乳	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	サラダ菜 ミニトマト 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし 万能ねぎ 栗	米 強化米 もち米	421 562 702
31	木	パン	かぼちゃグラタン	もやしとコーンのサラダ 野菜スープ	ミルクプリン ラズベリーソース	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ かぼちゃ しめじ もやし 小松菜 コーン キャベツ レタス わかめ	パン バター	505 674 842

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。