

10月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちからのもと)	緑の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 火		牛乳				X				牛乳				
		コーンピラフ					X			鶏肉	米 バター	コーン 人参 マツタケ	塩 コンソメ こしょう	842 Kcal 34.5 g
		いかとねぎの揚げボール								いか	油 米粉 でん粉	葉ねぎ	塩	27.0 g
		クラムチャウダー	X			X				あさり 豚肉	じゃがいも バター 油	玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう ブイヨン	3.7 g
		りんごゼリー◎										(砂糖)	(りんご) (りんご果汁)	
2 水		牛乳				X				牛乳				
		食パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	822 Kcal 30.8 g
		ポテトグラタン	X			X				鶏肉 豆乳 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ マツタケ	塩 こしょう	27.7 g
		ミニサラダ								チーズ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩	3.9 g
		白菜ときのこのスープ								ベーコン		白菜 えのきだけ しめじ エリンギ 人参 椎茸	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		冷凍黄桃◎									(砂糖)	(黄桃)		
3 木		牛乳				X				牛乳				
		ご飯								米	砂糖 油 (でん粉)	ごぼう 人参	しょうゆ (塩)	805 Kcal 32.4 g
		きんぴらエッグ			X					卵 豚肉 (スリケツ)				24.4 g
		木の美和え								アモド くるみ 砂糖	白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ	3.0 g	
		芋汁								豆腐 牛肉	里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
	りんご										りんご			
4 金		牛乳				X				牛乳				
		食パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	792 Kcal 30.1 g
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 グリルピース 生姜 椎茸	ソース 塩 こしょう	27.4 g 4.8 g
		中華風コーンスープ			X					卵	春雨 でん粉	クリームコーン ねぎ 椎茸	パイタン しょうゆ 塩 こしょう	
	フルーツヨーグルト和え				X				ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶			
7 月		牛乳				X				牛乳				
		ご飯								米				789 Kcal 30.4 g
		炒り卵と野菜の炒め物			X					卵 豚肉	砂糖 油 でん粉	もやし ほうれん草 ねぎ 筍 きくらげ	しょうゆ 酒 塩	27.1 g
		マーボーなす								豚肉 味噌	油 砂糖 でん粉	なす 人参 筍 葉ねぎ 椎茸 生姜	パイタン しょうゆ みりん 酒 唐辛子	2.5 g
	パイナップル										パイナップル			
8 火		牛乳				X				牛乳				
		チキンバーガー (パン)	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	777 Kcal 35.6 g
		チキンバーガー (チキン)								鶏肉	砂糖 でん粉 油		しょうゆ みりん	25.3 g
		チキンバーガー (キャベツ)										キャベツ	塩	3.8 g
		粉吹き芋									じゃがいも	パセリ		
	ミネストローネスープ	X			X				大豆 ベーコン チーズ	じゃがいも マカロニ バター	玉ねぎ 人参 トマト コーン セロリー パセリ	ブイヨン 塩 こしょう		
	梨													
9 水		牛乳				X				牛乳				
		ビビンバ (ごはん)								米				873 Kcal 33.4 g
		ビビンバ (にくみそ)								豚肉 味噌	砂糖 油	にんにく 生姜	しょうゆ みりん トマト	3.3 g
		ビビンバ (ナムル)									ごま油	もやし ほうれん草 人参	しょうゆ 塩	26.5 g
		レタスとキムチのスープ			X					卵 豆腐 豚肉 (昆布)	でん粉 (砂糖) (もち粉)	レタス えのきだけ (白菜) (大根) (人参) (にら) (ねぎ) (にんにく) (生姜)	チンタン しょうゆ 塩 こしょう (トカ) (酢)	3.3 g
	栗蒸しパン	X			X				豆乳 (脱脂粉乳)	栗 (小麦粉) 砂糖		(塩)		
10 木		牛乳				X				牛乳				
		天ぷらうどん (うどん)	X								うどん		酒 しょうゆ 塩	915 Kcal 30.4 g
		天ぷらうどん (てんぷら)	X	X						いか 卵	さつまいも 小麦粉 でん粉 油	玉ねぎ 人参	塩	30.8 g 17.5 g
		天ぷらうどん (つゆ)									砂糖	ねぎ	しょうゆ さば節 酒	4.5 g
		白菜とわかめのおひたし								じゃこ わかめ		白菜	しょうゆ	
		金時豆								金時豆	砂糖		しょうゆ 塩	
	ブルーベリーゼリー◎								(寒天)	(砂糖)	(ブルーベリー) (ブルーベリー果汁)			
11 金		牛乳				X				牛乳				
		栗ご飯								米 栗			酒 しょうゆ 塩	915 Kcal 30.4 g
		ちくわの磯辺揚げ	X	X						(タラ) 卵 青のり	小麦粉 油 (でん粉)		(塩)	25.0 g
		ゆかりあえ									(砂糖)	キャベツ きゅうり	ゆかり 塩	3.4 g
		すけちか汁								生揚げ		大根 人参 ごぼう ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
	安倍川豆腐団子	X							豆腐 きなこ	白玉粉 小麦粉 砂糖		塩		
15 火		牛乳				X				牛乳				
		ご飯								米				750 Kcal 38.5 g
		さばの塩焼き								さば (タラ)	油		塩	21.7 g
		胡麻和え								砂糖 ごま (でん粉)		ほうれん草 人参	しょうゆ (塩)	3.8 g
		伊勢海老の味噌汁					X			いせえび 味噌	里芋	大根 ごぼう ねぎ	さば節	
	オレンジ										オレンジ			

ふるさと給食

