

# 10月給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	かや体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質	
1	月	むぎごはん	MILK	さんまのしょうがにごじるあさづけ	ぎゅうにゅう さんま こんぶ だいす ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう さといも	ながねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな キャベツ きゅうり	強化米 清酒 しょうゆ 穀物酢 こんにやく かつおぶし(だし) 米みそ 食塩	639 [kcal] 26.6 [g]	
2	火	カレーうどん	MILK	おかかコックト ごまあえ	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし	じごなうどん じゃがいも さとう かたくりこ すりごま なまクリーム	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	清酒 しょうゆ カレー粉 かつおぶし(だし) みりん	649 [kcal] 30.2 [g]	
3	水	ゆかりごはん	MILK	あげとうふのきのこソースかけ とんじる はなみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ いりごま かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	えのきだけ たまねぎ しめじ なましだけ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな みかん	強化米 ゆかり みりん しょうゆ 米みそ かつお節(だし)	645 [kcal] 23.9 [g]	
4	木	むぎごはん	MILK	とりにくとさつまいものうまに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし	強化米 清酒 しょうゆ トマトケチャップ チキンガラスープ サラダこんにやく 穀物酢 食塩 こしょう	634 [kcal] 25.9 [g]	
5	金	むぎごはん	MILK	はっぼうさい チーズ入りじゃがいももち ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび 調理用ぎゅうにゅう うすらたまご チーズ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも きびとう さとう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ ほししいだけ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし にんにく	強化米 しょうゆ 清酒 パイタン 食塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ	629 [kcal] 22.8 [g]	
8	月	たいいく 体育の日								
9	火	むぎごはん	MILK	キーマカレー アーモンドサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう アーモンド	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト	強化米 ナツメグ スープストック カレー粉 ウスターソース しょうゆ デミグラスソース 食塩 穀物酢 こしょう	595 [kcal] 21.6 [g]	
10	水	にんじんピラフ	MILK	こいわしのマリネ マカロニスープ	ハム ぎゅうにゅう こいわし ベーコン	こめ じゃがいも かたくりこ さとう マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム たまねぎ あおピーマン あかピーマン キャベツ かぶ こまつな	強化米 チンタン 食塩 こしょう りんご酢 ぶどう酒 チキンガラスープ	568 [kcal] 20.2 [g]	
11	木	くろパン	MILK	ポークビーンズ コーンサラダ りんご	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし トマト りんご	ウスターソース ぶどう酒 パプリカ 食塩 こしょう ポークガラスープ りんご酢 しょうゆ	641 [kcal] 26.9 [g]	
12	金	くりごはん	MILK	さばのおゆき さわにわん じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	こめ くり さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら いりごま	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ だけのこ あかピーマン	強化米 だしこんぶ 清酒 食塩 うすくちしょうゆ かつおぶし(だし) こんにやく みりん	604 [kcal] 25.4 [g]	
15	月	ごはん	MILK	たまごとうふのちゅうがに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ いりごま	たまねぎ にんじん ほししいだけ にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	きょうかまい 食塩 清酒 チンタン しょうゆ 豆板醤 トマトケチャップ 穀物酢	591 [kcal] 23.9 [g]	
16	火	ごはん	MILK	とりからあげ はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら いりごま	しょうが だいこん にんじん きゅうり こまつな	清酒 しょうゆ 食塩 穀物酢 はちみつレモンゼリー	639 [kcal] 22.0 [g]	
17	水	ごはん	MILK	なまあげとさといものごみそに からしあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ さとう さといも いりごま	にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ もやし	しょうゆ かつおぶし(だし) こんにやく 米みそ みりん からし粉	570 [kcal] 23.5 [g]	
18	木	やきにく チャーハン	MILK	はるまき トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるまき(皮) トック あぶら	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ にんじん はるまき(く)	強化米 チンタン 食塩 ゴーサイ しょうゆ オイスターソース こしょう チキンガラスープ	581 [kcal] 22.6 [g]	
19	金	みそラーメン	MILK	ふかしいも ちゅうかサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり あかピーマン	米みそ パイタン 食塩 こしょう 穀物酢	590 [kcal] 22.1 [g]	
22	月	ごはん	MILK	ますのねぎみそやき かきたまじる いそかあえ	ぎゅうにゅう ます わかめ たまご のり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし	強化米 米みそ みりん しょうゆ 清酒 食塩 かつおぶし(だし)	540 [kcal] 25.8 [g]	
23	火	むぎごはん	MILK	てっかみそ きびなごかりカリフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう だいす きびなごフライ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきだけ	強化米 清酒 京桜みそ みりん こんにやく かつおぶし(だし) 食塩	568 [kcal] 21.2 [g]	
24	水	クリーム スパゲッティ	MILK	ポテトピザ こまつなとコーンのサラダ	とりにく ベーコン いか えび あさり 調理用ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ パセリ こまつな キャベツ とうもろこし	ぶどう酒 チンタン 食塩 こしょう ピザソース 穀物酢 しょうゆ	575 [kcal] 27.4 [g]	
25	木	むぎごはん	MILK	かいせんとうふ くきわかめのサラダ	とうふ うすらたまご えび いか あさり ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら いりごま	だけのこ チンゲンサイ しょうが もやし こまつな えのきだけ にんにく ほししいだけ	強化米 清酒 チンタン 食塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 穀物酢	565 [kcal] 27.8 [g]	
26	金	ソフトフランスパン	MILK	ぶたにくのロベールソース マッシュポテト レンズまめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	パン バター さとう じゃがいも	たまねぎ トマト パセリ キャベツ かぶ にんじん こまつな	トマトケチャップ トマトピューレ ぶどう酒 コンソメ しょうゆ からし粉 食塩 こしょう チキンガラスープ	578 [kcal] 26.8 [g]	
29	月	ごはん	MILK	ひじきふりかけ ホキとカシューナッツのいためもの きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ホキ	こめ いりごま かたくりこ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう	しょうが にんじん あおピーマン あかピーマン こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり	強化米 しょうゆ みりん 清酒 ゆかり 穀物酢 食塩	622 [kcal] 22.5 [g]	
30	火	ソイどん	MILK	つみれじる りんご	だいす ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう つみれ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	こまつな ごぼう にんじん だいこん りんご	強化米 清酒 みりん しょうゆ カレールウ かつおぶし(だし) 食塩	624 [kcal] 25.4 [g]	
31	火	こどもパン	MILK	とんかつ ミネストローネ さわやかサラダ	とんかつ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり なつみかん	中濃ソース 食塩 こしょう チキンピジョン 穀物酢	627 [kcal] 23.2 [g]	

\*献立は、都合により変わることがあります。



