

10月分献立予定表

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10/3 (月)	4 (火)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 辛子和え	838	30.2	豚肉 さば かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ もやし	精白米 精麦 糸こんにゃく 砂糖	米サラダ油 大豆油		
4 (火)	5 (水)	黒糖パン 牛乳 まぐろメンチカツ オーロラサラダ コーンと卵のスープ 巨峰	861	30.4	まぐろ ベーコン 鶏卵 ほっけ たん白加水分解物 大豆 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	人参 パセリ トマト	ごぼう 白菜 ねぎ 巨峰 とうもろこし 玉ねぎ れんこん	小麦粉 砂糖 黒砂糖 パン粉	ショートニング 米白絞油 植物油		
5 (水)	6 (木)	中華丼 牛乳 こんにゃくサラダ 中華スープ 栗のムース	810	33.6	豚肉 いか 鶏肉 ほっけ たん白加水分解物	牛乳 茎わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか	人参 小松菜 にら トマト	玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 ねぎ しいたけ 黒きくらげ にんにく	精白米 精麦 こんにゃく じゃがいも コンスターチ 砂糖 水あめ	米サラダ油 植物油 ショートニング マーガリン ココアパウダー ごま 大豆油		
6 (木)	7 (金)	小型食パン マーメレードジャム 牛乳 スパゲティナポリタン ほうれん草チーズオムレツ 青大豆のサラダ	827	33.3	鶏卵 かつお 青大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 昆布 チーズ	人参 ビーマン トマト チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム みかん オレンジ	小麦粉 砂糖 三温糖 水あめ でん粉	ショートニング 米サラダ油 植物油		
7 (金)	11 (火)	【目の愛護デー】 麦ごはん 牛乳 あじのフライ もやしの和え物 油麩と豚肉の味噌汁 ブルーベリーゼリー	838	33.6	あじ 豆腐 豚肉 味噌 そうだかつお	牛乳 ひじき	小松菜 人参 トマト	もやし 大根 りんご 玉ねぎ ブルーベリー	精白米 精麦 でん粉 コンスターチ 小麦粉 砂糖	米白絞油 ごま 大豆油		
11 (火)	12 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のアップルソースかけ 枝豆の和え物 きのこすいとん汁	885	39.7	豚肉 鶏肉 油揚げ そうだかつお	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 りんご 玉ねぎ しいたけ しめじ ねぎ 枝豆	精白米 精麦 三温糖 里芋 小麦粉 米粉	ごま ごま油		
12 (水)	13 (木)	麦ごはん 牛乳 生揚げの肉味噌煮 いわしのオレンジ煮 切干大根の青じそ風味	888	34.6	豚肉 生揚げ 味噌 いわし すけそうたら いとより ぐち 貝カルシウム ほたてエキス かつお節	牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜 青じそ	玉ねぎ 切干大根 オレンジ 梅	小麦粉 精麦 じゃがいも 砂糖 水あめ でん粉	米サラダ油		
13 (木)	14 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 ひじき入り揚げ餃子 香味和え 型抜きチーズ	857	39.0	豚肉 えび たら いとより たん白加水分解物 かつおエキス 鶏肉 かたくちいわし	牛乳 チーズ ひじき	人参 にら ほうれん草	白菜 しいたけ ねぎ たけのこ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 米白絞油 ごま 動物油脂		
14 (金)	17 (月)	麦ごはん 牛乳 焼さんま ほうれん草のお浸し さつまいも汁	834	34.3	さんま かつお節 鶏肉 豆腐 そうだかつお 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ もやし ごぼう	精白米 精麦 さつまいも			
17 (月)	18 (火)	きのごカレーライス 牛乳 いかフリッター 野菜とチーズのサラダ	886	31.1	鶏肉 いか 沖あみ	牛乳 チーズ あおさ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ エリンギ りんご キャベツ	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油 米白絞油 バーモ油 なたね油 牛脂 豚脂 大豆油		
18 (火)	19 (水)	米粉パン チョコレートクリーム 牛乳 豆とかぼちゃのグラタン 野菜とハムのイタリアンサラダ チキンコンソメスープ	816	30.3	ハム 鶏肉 大豆 手亡豆 金時豆 赤えんどう ベーコン たん白加水分解物 ほっけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 全粉乳	チンゲン菜 人参 ほうれん草 かぼちゃ トマト	とうもろこし 玉ねぎ 大根	米粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ショートニング バター 植物油 カカオマス ココアパウダー オリーブ		
19 (水)	20 (木)	まいたけごはん 牛乳 いかのごま和え わかめの味噌汁 焼プリンタルト	861	34.1	鶏肉 油揚げ いか 鶏卵 豆腐 味噌 鶏肉 ミルクカルシウム	牛乳 わかめ 乳製品 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	ほうれん草 人参	ごぼう まいたけ もやし レモン 大根 ねぎ 枝豆	精白米 精麦 砂糖 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ごま マーガリン 植物油		
20 (木)	21 (金)	コッペパン いちごジャム 牛乳 チーズフォンデュクロック 枝豆サラダ 肉団子と白菜のスープ	852	31.6	ハム 鶏肉 豚肉 たん白加水分解物 かつお あじ いわし	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	人参 小松菜	キャベツ 白菜 マッシュルーム 枝豆 いちご 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 パン粉	ショートニング 米白絞油 マーガリン バター 植物油 大豆油 なたね		
21 (金)	24 (月)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 エビチリソース パンサンデー チンゲン菜の中華スープ 洋梨ゼリー	804	33.9	えび 豚肉 うずら卵 大豆 かつお節 鶏卵 ほっけ たん白加水分解物	牛乳 のり	人参 ほうれん草 かぼちゃ トマト	生姜 にんにく ねぎ もやし たけのこ しいたけ 玉ねぎ 洋梨	精白米 精麦 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	ごま油 米サラダ油 ごま 植物油		
24 (月)	25 (火)	赤しそごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ おかか和え 田舎汁	875	33.9	鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌 そうだかつお	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ 大根 しめじ ねぎ 赤しそ	精白米 精麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 小麦 砂糖	米白絞油		
25 (火)	26 (水)	カレー南蛮うどん 牛乳 焼きいも 浅漬け	890	31.8	豚肉 たん白加水分解物 きびなご	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳 昆布エキス	人参 小松菜 トマト	ねぎ キャベツ しめじ 生姜 大根 にんにく 玉ねぎ バナナ りんご	小麦粉 じゃがいも でん粉 さつまいも 砂糖 コンスターチ はちみつ	米サラダ油 コーン油 ラード ココナッツミルクパウダー ごま ココア パターミルクパウダー		
26 (水)	27 (木)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンバナムル わかめスープ みかんヨーグルト	812	36.0	豚肉 豆腐 たら ほっけ 味噌	牛乳 わかめ のり 乳製品	チンゲン菜 トマト	ぜんまい 生姜 もやし ねぎ にんにく みかん	精白米 精麦 三温糖 こんにゃく でん粉 水あめ 砂糖	米サラダ油 ごま油 ごま 植物油 コーン油		
27 (木)	28 (金)	【かぼちゃでハロウィン】 小型2個取りバターロール 牛乳 鮭の香草焼き 三色サラダ パンブキンポタージュ りんご	852	35.5	鶏卵 さけ 大豆 ベーコン たん白加水分解物 かつお あじ いわし	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	赤ビーマン ビーマン パセリ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ りんご バジル コーン粉	小麦粉 砂糖 パン粉 コンスターチ	ショートニング バター 米サラダ油 植物油		
28 (金)	31 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボーひじき いかシューマイ ごま酢和え	861	35.8	生揚げ 豚肉 いか たら ほたてエキス かつおぶしエキス たん白加水分解物	牛乳 ひじき	人参 トマト チンゲン菜	ねぎ たけのこ 枝豆 もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	精白米 精麦 砂糖 でん粉 パン粉	米サラダ油 ごま油 ラー油 ごま		
31 (月)	10/3 (月)	麦ごはん 納豆 牛乳 切干大根のキムチ炒め けんちん汁 青のり小魚	809	33.2	納豆 豚肉 油揚げ 味噌 そうだかつお かたくちいわし かつおエキス	牛乳 昆布 青のり	人参 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ 白菜 にんにく 生姜	精白米 精麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ごま油		
1人1食当たりの栄養摂取量			848	33.8	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
								A ₁ μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
								428	1.00	0.79	48	3.8

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。