

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		
10/2 (月)	3 (火)	【十五夜献立】 秋味ごはん 牛乳 山吹和え お月見だんご汁 十五夜ゼリー	827	32.2	豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 そうだかつお節 かつお節 かつおエキス	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	しめじ もやし しいたけ 長ねぎ ぶどう みかん	精白米 精麦 水あめ 里芋 でん粉 はちみつ	米サラダ油 ごま油		
3 (火)	4 (水)	【福島県産献立】 米粉パン 福島県産りんごジャム 牛乳 福島県産キャベツメンチカツ 大豆と蒸し鶏のサラダ 和風ミネストローネ 会津産ヨーグルト	896	39.2	豚肉 大豆 鶏肉 そうだかつお節	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 加糖脱脂練乳	チンゲン菜 人参 トマト	玉ねぎ 大根 セロリ グリーンピース りんご にんにく キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ じゃがいも パン粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油		
4 (水)	5 (木)	麦ごはん 牛乳 焼きさんま ごんにゃくサラダ 里芋の味噌汁	819	31.9	さんま ハム 生揚げ 味噌 いわし	牛乳 わかめ	人参	大根 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 ごんにゃく 砂糖 里芋	米サラダ油 ごま油		
5 (木)	6 (金)	コッペパン アサイージャム 牛乳 ハンバーグデミソースがけ チーズサラダ コンソメスープ	810	34.9	鶏肉 乾燥卵白 豚肉 かつおエキス	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト ほうれん草 人参	しめじ ブルーン にんにく キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム アサイーパルプ レモン	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	ショートニング 米サラダ油 大豆油		
6 (金)	10 (火)	麦ごはん 鮭ふりかけ 牛乳 肉バオズ 韓国風サラダ 五日スープ	844	30.4	鮭 鶏卵 豚肉 鶏肉 うずらの卵	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 昆布	小松菜 人参 チンゲン菜	もやし 長ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	精白米 精麦 マロニー 小麦粉	ごま油 ごま		
10 (火)	11 (水)	麦ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ 大根のぶしマヨ和え 油麩の味噌汁	861	30.8	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 そうだかつお節	牛乳	ほうれん草 人参 トマト	切干大根 ごぼう まいたけ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 油麩 パン粉	米白絞油 マヨネーズ		
11 (水)	12 (木)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 豆とかぼちゃのグラタン 野菜とハムのサラダ ベーコンと豆腐のスープ 柿	845	32.6	ハム ベーコン 豆腐 大豆 手亡豆 金時豆 赤えんどう豆 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 乳製品 チーズ	チンゲン菜 人参 赤ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ しいたけ 柿	小麦粉 砂糖 黒糖 じゃがいも	ショートニング オリブ バター		
12 (木)	13 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げパン キャベツとわかめのラー油和え 型抜きチーズ	854	37.6	豚肉 たら いか	牛乳 チーズ 乳製品 発酵乳	人参	白菜 しいたけ 長ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ	小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ	米白絞油 ごま油 ラー油 マーガリン		
13 (金)	16 (月)	麦ごはん 牛乳 さんまのホイル巻き 赤しそ和え きのこ汁 巨峰	823	30.3	さんま 味噌 油揚げ 鶏肉 そうだかつお節	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	赤しそ 大根 しめじ まいたけ 長ねぎ 巨峰	精白米 精麦 里芋 水あめ	ごま油		
16 (月)	17 (火)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 紅鯉の塩焼き ほうれん草のピーナッツ和え けんちん汁	808	38.9	紅鯉 生揚げ 味噌 そうだかつお節 あじ いわし ぼたて貝柱	牛乳 のり 青のり	ほうれん草 人参	もやし 長ねぎ 大根	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも	ピーナッツ ごま油		
17 (火)	18 (水)	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 かぼちゃのチーズコロッケ 大豆とツナのサラダ 洋風かきたまスープ	861	30.4	大豆 まぐろ 大豆粉 ベーコン 鶏卵 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 乳製品 チーズ 加糖脱脂練乳	チンゲン菜 人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも	ショートニング 米白絞油 マヨネーズ		
18 (水)	19 (木)	肉丼 牛乳 もやしのナムル トック入りキムチスープ 紫いもチップ	821	34.7	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 のり 昆布	人参 さやいんげん 小松菜 なら	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 長ねぎ 白菜 大根	精白米 精麦 ごんにゃく 砂糖 米粉 さつまいも	米白絞油 米サラダ油 ごま油 ごま		
19 (木)	20 (金)	食パン ツナマヨネーズパック 牛乳 ほうれん草チーズオムレツ キャベツとハムのサラダ シーフードスープ ぶどうのフル	876	39.3	まぐろ ハム いか 豚肉 乾燥卵黄 加糖卵黄 かつお節 さば節	牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 乳製品 加糖練乳 チーズ	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム ぶどう	小麦粉 砂糖 じゃがいも 水あめ	ショートニング 米サラダ油		
20 (金)	23 (月)	チキンカレー 牛乳 ヒレカツ 野菜サラダ	898	33.8	鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 昆布 ミルカシウム ミルカシウム 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご パナナ 大根 オレンジ レモン かぼす	精白米 精麦 じゃがいも はちみつ	ココナツミルクパウダー ごま ココア バター 米サラダ油 米白絞油		
23 (月)	24 (火)	まいたけごはん 牛乳 いかとわかめの和え物 厚揚げの味噌汁 型抜きレアチーズパニナ	835	36.6	鶏肉 油揚げ いか 生揚げ 味噌 そうだかつお節	牛乳 わかめ クリームチーズ 乳製品 脱脂粉乳	小松菜 人参	ごぼう まいたけ レモン しめじ もやし 枝豆 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 パン粉	米サラダ油 ごま油 ごま		
24 (火)	25 (水)	肉味噌うどん 牛乳 焼きいも 塩昆布の和え物 アーモンド小魚	802	35.3	鶏肉 たら いとこ さば節 いわし かつお節 むろ節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス 味噌	牛乳 昆布 チーズ かたちいわし	にら 人参	まいたけ 長ねぎ 大根	小麦粉 さつまいも 砂糖	米サラダ油 アーモンド ごま		
25 (水)	26 (木)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え いか団子の味噌汁	810	38.3	かつお節 むろあじ節 いわし いか たら 大豆たんぱく 鶏肉 そうだかつお節 味噌	牛乳 ひじき かつお骨粉末	人参	もやし 白菜 長ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	精白米 精麦 里芋 でん粉	米サラダ油 ごま		
26 (木)	27 (金)	【ハロウィン献立】 2個取りバターロール 牛乳 ホークウィナーのトマトソースがけ フレンチサラダ パンプキンポタージュ カスタードプリン	889	33.9	鶏卵 豚肉 加糖卵黄 ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 乳製品 加糖脱脂練乳	トマト チンゲン菜 人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン 大豆油 なたね油 バター		
27 (金)	30 (月)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 あじのフライ 春雨のごま酢和え 豚汁 りんご	886	33.3	あじ 豚肉 生揚げ そうだかつお節 味噌 鶏卵	牛乳 のり 乳糖	人参 トマト	キャベツ ごぼう 白菜 長ねぎ りんご 大根 にんにく 玉ねぎ	精白米 精麦 春雨 砂糖 里芋 ごんにゃく パン粉	米白絞油 ごま油 ラー油 ごま		
30 (月)	31 (火)	麦ごはん 納豆 牛乳 五目きんぴら さつまいも汁 ぶどうゼリー	895	36.9	納豆 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 たら 大豆たんぱく かつお節粉末 かつおエキス そうだかつお節	牛乳 昆布	人参	ごぼう しいたけ 長ねぎ 大根 ぶどう	精白米 精麦 砂糖 さつまいも 水あめ でん粉	米サラダ油		
31 (火)	10/2 (月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが さばの味噌煮 小松菜の梅肉和え	892	31.2	豚肉 さば 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 しょうが 梅 赤しそ	精白米 精麦 じゃがいも ごんにゃく 砂糖	米サラダ油		
1人1食当たりの栄養摂取量					脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
					24.5	429	4.1	384	1.01	0.79	39	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容の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、同一調理場内に調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。