



がつ よていこんだてひょう 10月 予定献立表



日	曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)		
1	火	ゼノワースパン	牛乳	あき秋のカレーシチュー かいどう海藻サラダ	旬	牛にゅう たまご ぶた肉 ひよこ豆 海ぞうミックス	ミルクパン バター 油 アーモンド 小麦粉 さつまいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ さやいんげん きゅうり	650 21.4
2	水	おぎい麦入りごはん	牛乳	さかな魚のあづき煮 やさしい野菜の甘酢あえ とさんこ汁		牛にゅう もうかざめ ぶた肉 みそ とうふ	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油 じゃがいも バター	しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ とうもろこし	617 24.2
3	木	ちゃんぽん麺 郷土料理	牛乳	じゃがいものホイイル焼き ぶどう	旬	牛にゅう ぶた肉 いか えび ベーコン	ちゃんぽんめん 油 でんぷん じゃがいも バター	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら パセリ ぶどう	554 22.7
4	金	こうやとうふ高野豆腐の とんそば	牛乳	アーモンドあえ とうふのみそ汁		牛にゅう とり肉 高野とうふ とうふ みそ わかめ	米 麦 油 さとう アーモンド	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな ねぎ	580 25.9
7	月	ベーコン チーストースト	牛乳	チキンピンス ガーリックドレッシングサラダ		牛にゅう ベーコン チース とり肉 大豆 わかめ	食パン 油 じゃがいも さとう 小麦粉 白ごま オリーブ油	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	636 29.7
8	火	きつねうどん	牛乳	といてん白菜のかわり漬け みかん	郷土料理	牛にゅう ぶた肉 油あげ とり肉	うどん さとう 油 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな にんにく はくさい きゅうり みかん	582 25.8
9	水	ハヤシライス	牛乳	みそドレッシングサラダ かき柿	旬	牛にゅう ぶた肉 みそ	米 麦 油 小麦粉 バター さとう じゃがいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし かき	662 18.4
10	木	キムチチャーハン	牛乳	キャベツとツナのチース春巻き 中華風コーンスープ		牛にゅう ぶた肉 ツナ チース ベーコン たまご	米 油 ごま油 春まきの皮 小麦粉 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ はくさいキムチ こまつな キャベツ たまねぎ こねぎ とうもろこし えのきたけ	601 22.8
11	金	おぎい麦入りごはん	牛乳	さかな魚のみそ漬け焼き ひじきの炒め煮 あき秋の豚汁		牛にゅう めかじき みそ ひじき とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ	米 麦 さとう 油 白ごま つきこんにゃく さつまいも	にんにく ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん	611 28.6
15	火	さんまと大豆のごはん	旬	もやしのごまじょうゆあえ さつまいも みかん	旬	牛にゅう 大豆 さんま とり肉 とうふ みそ	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油 こんにゃく さといも	しょうが さやいんげん もやし きゅうり にんじん ねぎ ごぼう だいこん みかん	616 22.5
16	水	おぎい麦入りごはん	牛乳	さばの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 田舎汁		牛にゅう さば みそ とり肉 油あげ とうふ	米 麦 さとう 油 しらすだき じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん きりぼしだいこん だいこん	621 28.6
17	木	けいはん鶏飯 郷土料理	牛乳	がね梨	郷土料理	牛にゅう たまご とり肉 とうふ	米 さとう 油 さつまいも 小麦粉	干しいたけ しょうが こねぎ かぼちゃ ごぼう たまねぎ なし	597 19.9
18	金	スパゲティ カレーミート	牛乳	ポテト入りサラダ ミルクゼリーピーチソースかけ		牛にゅう ぶた肉 大豆 粉かん天 生クリーム	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし もも缶	600 24.2
21	月	ひるぜんおこわ 郷土料理	旬	わかさぎとれんこんの甘酢漬け とうふのすまし汁 みかん	郷土料理	牛にゅう とり肉 油あげ わかさぎ とり肉 とうふ わかめ	米 もち米 くり 油 さとう でんぷん 豆ふ	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん れんこん たまねぎ えのきたけ みかん	589 25.4
22	火	アーモンドトースト	牛乳	シーフードこめこシチュー ピンスサラダ		牛にゅう ベーコン 豆にゅう いか ほたて えび あさり 大豆 ひよこ豆	食パン バター 油 さとう アーモンド じゃがいも 米粉 でんぷん	セロリ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし	586 27.9
23	水	おぎい麦入りごはん 大豆のふりかけ	牛乳	さかな魚のお宝焼き ごまあえ だいこんのみそ汁		牛にゅう 大豆 けずり節 あおのり さけ 油あげ みそ	米 麦 油 白ごま さつまいも さとう でんぷん	しょうが かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	604 26.5
24	木	こもくや五目焼きそば	牛乳	きゅうりのピリ辛ドレッシング 芋けんぴ		牛にゅう ぶた肉 えび いか	油 おし中かめん さとう でんぷん ごま油 さつまいも	たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい もやし にら きゅうり	569 23.2
25	金	トマトライスの クリームソース	牛乳	ツナ入りサラダ りんご	旬	牛にゅう とり肉 生クリーム ツナ	米 油 バター 油 小麦粉 はちみつ	セロリ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし りんご	630 20.9
28	月	わかめとしらす ほしのごはん	牛乳	あんかけ卵焼き 野菜とえのきのおひたし 呉汁		牛にゅう しらす干し わかめ とり肉 とうふ たまご ぶた肉 油あげ 大豆 みそ	米 油 白ごま さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	631 29.2
29	火	たんたん担々チャーハン	牛乳	とうふ入り五目スープ Aなし Bりんご	セレクト 給食	牛にゅう たまご ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	米 油 ごま油 さとう でんぷん	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ もやし りんご なし	565 20.9
30	水	おやこどん親子丼	牛乳	いとかんてん系寒天のごま酢あえ かき柿	旬	牛にゅう とり肉 たまご 高野とうふ 糸かん天 わかめ	米 麦 でんぷん 白ごま さとう	たまねぎ こまつな もやし にんじん かき	650 27.6
31	木	チキンライス Happy Halloween!	牛乳	やさしい野菜スープ パンプキンマフィン		牛にゅう とり肉 ぶた肉 たまご	米 油 じゃがいも さとう はちみつ 小麦粉 アーモンド バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ とうもろこし こまつな かぼちゃ	618 20.5

* 献立は都合により変更する場合があります。