



10月 献立表



	献立名	飲み物	赤のなかま 体を作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
2 金	じゃーじゃんどうふどん とりにく だいこん 家常豆腐丼 鶏肉と大根のスープ UFOゼリー		牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 木綿豆腐 粉寒天	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 冷凍白玉	しょうが にんにく 乾しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンツアイ だいこん 玉葱 こまつな パイン缶	677
5 月	ごまご飯 魚のもみじ焼き わかめサラダ いなか じる 田舎汁 くだもの		牛乳 たら 糸寒天 わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま マヨネーズ(卵不使用) 油 ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ こまつな かき	611
6 火	しゃんはいや あお 上海焼きそば 青のりビーンズポテト とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ くだもの		牛乳 豚肉 いか えび 大豆 あおのり 鶏肉 木綿豆腐	蒸し中華めん 油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チンゲンツアイ ねぎ きくらげ えのきたけ はくさい みかん	582
7 水	ごはん ひじき入り卵焼き ごぼうとさつま芋の甘辛揚げ とうにゅう しろ 豆乳みそ汁		牛乳 たまご 鶏ひき肉 干ひじき 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	米 油 砂糖 さつまいも かたくり粉 ごま じゃがいも	玉葱 干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	638
8 木	タコライス イナムドウチ ごまちんすこう ♪沖縄県の郷土料理♪		牛乳 豚ひき肉 レンズまめ 豚肉 さつま揚げ みそ	米 油 砂糖 米粉 薄力粉 ごま ラード	キャベツ とうもろこし にんにく 玉葱 にんじん トマト缶 ケチャップ こまつな トマトピューレ だいこん こんにゃく	656
9 金	ツナカレーピラフ ポトフ ♪目の愛護デー献立♪ キャットブレッシングサラダ ブルーベリーマフィン		牛乳 ツナ 豚肉 ウィンナー 豆乳	米 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 乳不使用マーガリン	にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし ケチャップ しょうが セロリー キャベツ かぶ きゅうり ブルーベリー	633
13 火	ハヤシライス 豆と野菜のマリネ フルーツポンチ		牛乳 豚肉 八丁みそ レンズまめ 大豆 青大豆 寒天缶	米 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 バター 水あめ	パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム にんじん トマトピューレ ケチャップ グリンピース きゅうり とうもろこし パイン缶 みかん缶 もも缶	660
14 水	ごはん 魚のネギソース ひじきのサラダ かぼちゃ入り豚汁 くだもの		牛乳 ホキ 干ひじき 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし ごぼう こんにゃく だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな なし	655
15 木	ルーローハン ルオボータン オーギョーチ風ゼリー ♪台湾の献立♪		牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 アガー	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん チンゲンツアイ ねぎ しめじ だいこん ピーチジュース レモン	630
16 金	かつお飯 ぐる煮 野菜の土佐漬け こめこ こくとう 米粉の黒糖ケーキ ♪高知県の郷土料理♪		牛乳 かつお 鶏肉 生揚げ おかか 豆乳	米 砂糖 ごま 油 さといも 米粉	しょうが こねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん きゅうり レモン	644
19 月	キャロットライス 魚のハーブ焼き カントリーサラダ ポタージュスープ		牛乳 さけ 脱脂粉乳 生クリーム	米 油 バター オリーブ油 コーンフレーク はちみつ 薄力粉	にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリー 玉葱 クリームコーン	642
20 火	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ごま和え くだもの		牛乳 のり 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	にんじん 玉葱 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん こまつな もやし しょうが りんご	632
21 水	キムチクッパ チャプチェ 冷凍パイン		牛乳 豚肉 豚ひき肉	米 ごま油 砂糖 油 ごま はるさめ	にんにく しょうが にんじん だいこん 干しいたけ えのきたけ もやし 白菜キムチ ねぎ こまつな キャベツ 冷凍パイン	565
22 木	まるパン チキンのママレード焼き コールスローサラダ ミネストローネ くだもの		牛乳 鶏肉 大豆	丸パン マヨネーズ卵不使用 油 じゃがいも	しょうが にんにく マーマレード キャベツ にんじん とうもろこし セロリー 玉葱 トマト缶 なし	655
23 金	ふ よ 吹き寄せおこわ さかな さいきょう や ごじる 魚の西京焼き 呉汁 つきみ お月見だんご もやしのゆかり和え ♪十三夜の献立♪		牛乳 鶏肉 油揚げ えだまめ さわら 西京みそ 大豆 豆乳 さつま揚げ 絹豆腐 みそ きな粉	米 もち米 油 さといも 砂糖 白玉粉	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ ゆかり もやし きゅうり	674
10月26日～11月13日 読書祭り						
26 月	♪ブックメニュー ～おもしろそうないのぼり～♪ わかめご飯 あじフライ 野菜ののり和え さつま汁 くだもの		牛乳 たきこみわかめ まあじ のり 鶏肉 みそ	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも	キャベツ もやし こまつな にんじん こんにゃく だいこん ねぎ みかん	681
27 火	♪ブックメニュー ～いろいろごはん～♪ 焼き豚チャーハン 春雨サラダ スーラータン		牛乳 豚肉 たまご ハム 鶏肉 木綿豆腐	米 油 ラード 砂糖 はるさめ ごま油 かたくり粉	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ グリンピース キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ チンゲンツアイ	591
28 水	♪ブックメニュー じゃがいもじゃがいもさつまいも～♪ 豚丼 ごまドレサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 くだもの		牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま 練りごま ごま油 じゃがいも	玉葱 しらたき にんじん ねぎ こねぎ もやし キャベツ こまつな えのきたけ りんご	613
29 木	♪ブックメニュー ～ルルとララのキラキラゼリー～♪ きのこバター醤油刈ゲティ 加加バーコンと野菜のサラダ タ焼けゼリー		牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天	スパゲッティ 油 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 しめじ エリンギ えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり ルンジーヌ	588
30 金	♪ブックメニュー ～14ひきのかぼちゃ～♪ ウインナーピラフ クラムチャウダー 丸ごとパンブキンパイ		牛乳 ウィンナー 鶏肉 あさり 生クリーム	米 豆乳バター 油 じゃがいも バター 薄力粉 ぎょうざの皮 砂糖 乳不使用マーガリン	とうもろこし 玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース しめじ ブロッコリー かぼちゃ	663

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

♪今月の給食目標♪

好き嫌いしないで食べよう

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
平均値	635	25.6	21	2.4	333	94.0	2.3
月	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
平均値	250	0.40	0.52	31	8.1		