

10月の献立目標			食生活を見直そう				上から国・小・中の栄養価を表示しています。						
日	曜	献立名	主 な 材 料								I値	たんぱく質	
			赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの		kcal	g			
1	水	ごはん					こめ きょうかまい			495	20.2		
		まめツナそばろのぐ	とりにく まぐろツナ だいず		にんじん	えだめめ しょうが	さとう		604	24.7			
		だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ			702	28.4			
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー						
2	木	こくとうパン					パン こくとう			513	22.4		
		ウインナーのケチャップに	チキンフランク		にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう	あぶら	683	28.8			
		チーズサラダ	まぐろツナ	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	840	34.8			
		十 五 夜 献 立											
3	金	わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ きょうかまい			563	24.4		
		いわしのしょうがに	いわしのしょうがに						674	28.4			
		ごまあえ			ほうれんそうにんじん	もやし	さとう	ごま	786	32.3			
		とりだんごじる	チキンボール とうふ むぎみそ	かたくちいわし	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう							
6	月	おつきみデザート					おつきみゼリー						
		ごはん					こめ きょうかまい			453	21.2		
		こやどうふのたまごとじ	こおりどうふ たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	602	26.7			
		いそかあえ			こまつな	キャベツ			—	—			
7	火	パン					パン			499	22.2		
		オムレツ	オムレツ						635	27.2			
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	766	32.3			
		かぼちゃのポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	シチュールー	あぶら					
8	水	ごはん					こめ きょうかまい			563	22.5		
		サーモンフライ	サーモンフライ					あぶら	677	25.5			
		こまつなのあえもの		しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	782	28.1			
		ほうれんそうとさつまいものみそしる	なまあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも						
9	木	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー						
		お弁当の日											
		ごはん					こめ きょうかまい			462	21.0		
		ぶたにくのみそいため	ぶたにく あかみそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	さとう	あぶら	574	25.5			
10	金	ワンタンスープ	ワンタン		にんじん にら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし			706	30.6			
		ソフール(中)		ソフール									
		スポーツの日											
		チーズパン		チーズ			パン			—	—		
14	火	きのこのスパゲティー	ベーコン いか		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら	683	28.5			
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	797	32.9			
		ごはん					こめ きょうかまい			484	24.3		
		たまごいりぶたキムチ	ぶたにく たまご		にら にんじん	キムチ はくさい もやし	さとう	あぶら	604	30.2			
15	水	ビーフンじる	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ	ビーフン	あぶら	720	35.4			
		パン					パン			465	23.7		
		ミートボールのデミグラスソースに	とりとぶたのミートボール		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	610	31.4			
		ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし	あぶら		795	36.8			
17	金	ごはん					こめ きょうかまい			517	22.1		
		しろみずかなフライ	しろみずかなフライ					あぶら	633	25.8			
		ささみのごますあえ	とりささみ		にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	736	28.8			
		なまあげとだいこんのみそしる	なまあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん	じゃがいも						
20	月	ごはん					こめ きょうかまい			505	20.2		
		とりしおにくじゃが	とりにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも しらすたき	あぶら ごまあぶら	588	21.6			
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	720	26.9			
		こくとうビーンズ(中)	こくとうビーンズ										
21	火	パン					くらめきなこクリーム			476	19.0		
		くらめきなこクリーム							608	23.8			
		あきやさいのポトフ	チキンフランク		にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ ぶなしめじ	さつまいも		735	28.4			
		だいこんサラダ	まぐろツナ		ほうれんそう	だいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	770	32.4			
22	水	ごはん					こめ きょうかまい			575	25.5		
		さばのみそに	さば みそ						608	23.2			
		たくあんあえ			ほうれんそう	キャベツ たくあん(だいこん) もやし	さとう	ごま ごまあぶら	770	32.4			
		きのこのつべいじる	とりにく あぶらあげ かつおぶし	こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	だいこん ぶなしめじ ほししいたけ	こんにやく かたくりこ						
23	木	パン					パン			450	18.2		
		あきやさいのクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも シチュールー	あぶら	597	23.5			
		りっちゃんのにんぎサラダ	チキンハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	732	28.0			
24	金	ごはん					こめ きょうかまい			552	22.2		
		さんまのかんろに	さんまのかんろに						668	25.7			
		れんこんのマヨネーズあえ	まぐろツナ			れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	766	28.6			
		ぐだくさんとしじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが	さつまいも こんにやく	あぶら					
27	月	ごはん					こめ きょうかまい			479	25.5		
		ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ	かたくりこ	あぶら	594	31.5			
		はるさめサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	—	—			
							あじつきばん パン		525	19.4			
28	火	パン								666	23.7		
		ぶたにくのコロッケ	ぶたにくのコロッケ				あぶら		803	28.0			
		ひじきとツナのサラダ	まぐろツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ ごま						
		ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし							
29	水	ごはん					こめ きょうかまい			576	19.1		
		ハロウィーンカレー	ぎゅうにく		にんじん ビーマン かぼちゃ	たまねぎ れんこん にんにく りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	711	23.3			
		ビーマンサラダ	まぐろツナ		ビーマン	もやし		ノンエッグマヨネーズ	829	27.0			
		ハロウィンデザート					パンキンパバロア						
30	木	パン					パン いちご&マーガリン			490	22.1		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	629	28.3			
		きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	ごま あぶら		767	34.1			
31	金	ごはん					こめ きょうかまい			479	20		
		あきやさいのうまに	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さいとも こんにやく さとう	あぶら	601	24.6			
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	もやし			745	28.4			
		フルーツあんぱんプリン(中)					フルーツあんぱんプリン						

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。