



10月こんだて予定表



日曜日	献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
	主食	おかず	牛乳	熱効力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 水	こまつな 小松菜ピラフ	や 焼きフランクフルト 野菜スープ		せいはいくまい じゃがいも バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく カナディアンベーコン ベーコン	こまつな たまねぎ きゃべつ コーン にんじん にんにく	602 25.0 300
2 木	マーボー あんかけそば	ツナとキャベツのごま酢和え		むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん しろごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ あかみそ	きゃべつ もやし たけのこ にら きりほしだいこん にんじん ほししいたけ きくらげ ねしろうが にんにく	597 28.4 373
3 金	ごはん	にく 肉じゃが ふりかけ おひたし		ごはん じゃがいも しろごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく はなかつお きざみのり	もやし ごんにやく こまつな にんじん たまねぎ	604 22.8 309
6 月	キビ入り 青菜ごはん	ちくわのごま揚げ お月見汁 【お月見献立】		せいはいくまい しらだまだんご なたねあぶら もちきび こむぎこ こめこ くらごま	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく しろみそ あぶらあげ	こまつな にんじん えのきたけ みずな	666 24.9 329
7 火	シナモンシュガー トースト	チキンのクリームパンネ 海藻サラダ		ペンネマカロニ しょうパン バター グラニューとう なたねあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム わかめ	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり ほんしめじ にんじん	615 22.6 331
8 水	みそそぼろ ごはん	ごんにやくの炒り煮 山海汁		ごはん さとう パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらだまご かまぼこ あかみそ わかめ	ごんにやく たまねぎ にんじん ながねぎ	626 29.3 295
9 木	★肉汁うどん	あまのい 秋野菜のかき揚げ 辛子和え		ふくろいりじごなうどん さつまいも こむぎこ なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし ながねぎ たまねぎ にんじん みずな まいたけ	601 23.2 361
10 金	あまのい 秋味ごはん	からあ 鱈の唐揚げ みそ汁		せいはいくまい さつまいも なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	かぶ ながねぎ にんじん ごぼう ほんしめじ まいたけ ほししいたけ	602 26.5 301
14 火	スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ りんごの春巻き		スパゲティ はるまきのかわ なたねあぶら さとう バター	ぎゅうにゅう カナディアンベーコン	たまねぎ きゃべつ りんごかん にんじん コーン マッシュルーム きゅう り びーまん れもん	571 20.9 289
15 水	ごはん	てっかに 鉄火煮 小松菜とひじきのあえ物 なめこ汁		ごはん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず やきちくわ あかみそ しろみそ ひじき	こまつな たまねぎ なめこ ごぼう にんじん ごんにやく ながねぎ コーン ねしろうが	613 26.2 385
16 木	ごま入り きなこパン	とりにく やさい 鶏肉と野菜の煮込み		ツイストパン じゃがいも なたねあぶら グラニューとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	650 27.1 407
17 金	カツカレー	やさい 野菜サラダごま風味 【運動会頑張れ献立】		ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ なたねあぶら パター ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ きゅうり ねしろうが にんにく	682 25.4 279
21 火	やきそば	りんごゼリーポンチ		むしちゅうかめん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし りんごジュース たまねぎ りんごかん にんじん パイナップル おとうろかん こなかんでん	658 23.7 333
22 水	豚肉とごぼうの みそうどん	さつま芋とりんごの重ね蒸し 磯の香和え		ふくろいりじごなうどん さつまいも さとう しろごま ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ きざみのり バター	ほうれんそう りんご ごぼう ながねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ ねしろうが	609 23.5 348
23 木	チキンキャロット ピラフ	イカのパプリカ揚げ ジュリエンスープ		せいはいくまい なたねあぶら でんぶん こめこ パター	ぎゅうにゅう いか とりにく カナディアンベーコン ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん	602 29.4 269
24 金	ごはん	豚肉の角煮 小松菜の香味和え みそ汁		ごはん さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ あかみそ あぶらあげ わかめ	ごんにやく だいこん こまつな もやし ごぼう えのきたけ ねしろうが ながねぎ にんじん にんにく	624 28.0 349
27 月	まいたけごはん	鶏肉のごまだれ もずく汁		せいはいくまい でんぶん なたねあぶら こむぎこ さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ もずく	まいたけ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ほんしめじ みつば ねしろうが	641 27.6 311
28 火	ごはん	鱈のみそ煮 五目ビーフン かき卵汁		ごはん ビーフン さとう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば だまご ぶたにく かまぼこ あかみそ はつちろうみそ	きゃべつ こまつな にんじん ながねぎ ねしろうが ほししいたけ にんにく	629 29.4 281
29 水	コーンラーメン	★肉まん風蒸しパン 大根の中華風漬物		ほつとらーめん こむぎこ さとう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とうにゅう ぶたにく	だいこん コーン メンマ ながねぎ はくさい こまつな にんじん だいこんば ねしろうが	586 27.1 308
30 木	中華丼 春雨	★高野豆腐のカレー炒め 春雨スープ		ごはん はるまき でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく ベーコン こおりとうふ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ にんじん ちんげんさい ながねぎ こまつな ねしろうが ほししいたけ きくらげ	637 28.5 327
31 金	チリピーズ サンド	パンブキンポタージュ ブロッコリーサラダ		コッパン こめこ バター オリーブゆ パンこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ベーコン	かぼちゃ たまねぎ きゃべつ ぶろっこりー コーン	626 27.5 383
給食回数		《21回》		平均栄養量			621 25.6 327

※都合により献立を変更することがあります。
★新メニューになります。

