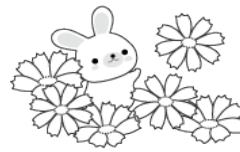




10月予定献立



日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	里山ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 月見汁 デザート お月見献立	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉 白身魚つくね 豆腐 みそ	米 里芋 砂糖 十五夜デザート	しいたけ 青ねぎ にんじん ねり梅 ほうれん草	796	34.8
2 (金)	ごはん こんにゃくの甘辛煮 キャベツとツナのさっぱり和え	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ ツナ	米 砂糖	ほうれん草 ごぼう こんにゃく 三度豆 にんじん キャベツ コーン	663	26.8
5 (月)	ごはん 照り焼きチキン 大根サラダ 麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ みそ	米 マヨネーズ 砂糖 麩	玉ねぎ 青ねぎ 大根 キャベツ	765	29.9
6 (火)	牛乳 しそごはん ちくわの磯辺揚げ 沢煮わん 果物 のこさずた べようデー eat up	牛乳 ちくわ 豆腐 青のり	米 小麦粉 油	しいたけ 青ねぎ 玉ねぎ にんじん みかん	701	26.6
7 (水)	牛乳 ごはん ごぼうとしいたけのチャプチェ 中華スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 春雨 油 砂糖	にんじん しいたけ 小松菜 大根 にら ごぼう 土しょうが にんにく	655	23.2
8 (木)	牛乳 栗ごはん 焼き鮭のおろしかけ 青菜のおひたし 里芋のみそ汁 中学生考案献	牛乳 さけ 花かつお 豆腐 みそ	米 砂糖 里芋 栗	チンゲン菜 玉ねぎ 大根 にんじん 白菜	721	32.3
9 (金)	牛乳 ごはん 肉団子の甘酢煮 わかめスープ	牛乳 ミートボール 豆腐 わかめ ベーコン	米 油 砂糖 でん粉	しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし	712	24.8
12 (月)	牛乳 ごはん 豚肉のごま煮 青菜とツナのマスタード和え	牛乳 さつま揚げ 豚肉 ツナ	米 ごま 砂糖 油 里芋	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ごぼう こんにゃく キャベツ	694	29.3
13 (火)	牛乳 ウインナーピラフ 鶏肉のフルーツソースかけ キャベツのスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉	米 油 マーマレード イチゴジャム	玉ねぎ しいたけ コーン にんじん キャベツ	720	31.7
14 (水)	牛乳 ミルクパン さつまいものシチュー レタスの和風サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 花かつお ハム	チーズパン さつまいも 油 米粉	玉ねぎ にんじん レタス 大根 レモン果汁	853	34.7

日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 (木)	牛乳 ごはん 和風ミートローフ 青菜の梅ちり和え すまし汁	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 砂糖	にんじん 青ねぎ チンゲン菜 ねぎ 土しょうが キャベツ えのきだけ	785	38
16 (金)	牛乳 炊き込みご飯 さばの生姜煮 豚汁 枝豆	牛乳 油揚げ さば 豚肉 みそ	米 砂糖	はたけしめじ しいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう 枝豆	754	38.9
19 (月)	牛乳 五目あんかけどんぶり 白菜のゆず風味和え デザート	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 でん粉 巨峰ゼリー	玉ねぎ しいたけ ほうれん草 たけのこ にんじん 三度豆 白菜	647	24.3
20 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ風味焼き 大根の和風マリネ 黒豆豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 黒豆豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 九条ねぎオイル	ほうれん草 青ねぎ 土しょうが にんにく 大根 白菜 にんじん えのき茸	721	32.3
21 (水)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 ツナのおかか和え	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ さつま揚げ ツナ 花かつお	米 油 砂糖 でん粉	ほうれん草 大根 こんにゃく キャベツ	654	26.9
22 (木)	牛乳 ごはん さけの紅葉焼き ゆかり和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ	米 マヨネーズ	玉ねぎ 青ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草	719	31.6
23 (金)	飲むヨーグルト チキンカレー バジルオイルサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 豆乳	米 麦 油 カレールウ バジルオイル	玉ねぎ はたけしめじ にんじん コーン キャベツ レモン果汁	696	22.9
26 (月)	牛乳 ごはん いも煮 ハムの香味和え	牛乳 豚肉 ハム	米 里芋 砂糖	青ねぎ ほうれん草 こんにゃく ごぼう 大根 キャベツ 土しょうが にんじん	657	26.1
27 (火)	牛乳 切干ごはん 揚げ魚の香味ソースかけ いなか汁	牛乳 油揚げ トビウオ さつま揚げ	米 じゃがいも でん粉 油 砂糖	青ねぎ にんじん 三度豆 切干大根 大根 こんにゃく 土しょうが	656	29.1
28 (水)	牛乳 小型パン スパゲティミートソース 青菜のゆず風味サラダ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ ツナ	小型パン スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれん草 ゆず果汁	709	29.9
29 (木)	牛乳 ごはん チキン南蛮 さつまいものサラダ 青菜とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 でん粉 小麦粉 油 さつまいも	玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり	836	27.8
30 (金)	牛乳 ごはん おでん おかか和え	牛乳 ちくわ うずら卵 鶏肉 花かつお	米 砂糖	大根 にんじん ほうれん草 キャベツ	691	26.8