

[献立予定表]

2024年10月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		593 kcal
	わかめスープ		わかめ,木綿豆腐		玉ねぎ,ねぎ	24.9 g
	焼肉		豚肉	ごま油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ねぎ	16.3 g
	もやしナムル			いりごま,ごま油,三温糖	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	1.7 g
2 水	小型パン	○		小型パン		670 kcal
	スパゲティナポリタン		豚ひき肉	スパゲッティ,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン,しょうが,にんにく	24.7 g
	ウインナー		ウインナー			26.5 g
	みかんゼリーあえ			カットみかんゼリー	パインアップル(缶詰),みかん缶詰(缶詰)	2.5 g
3 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		604 kcal
	さつまい		ミックスみそ	さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	27.3 g
	サワラの照り焼き		さわら			15.4 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ,にんじん	2.0 g
4 金	さつま芋ごはん	○	油揚げ	α化米,さつまいも,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	712 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ	29.5 g
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮		鶏肉,高野豆腐	黒ごま,米粉,かたくり粉,大豆油	しょうが	26.6 g
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト			2.2 g
7 月	黒パン	○		黒パン		712 kcal
	チキンピーンズ		大豆,鶏肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん	24.8 g
	イカのマリネ		イカフリッター	大豆油,三温糖	玉ねぎ,パセリ	28.7 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく(サラダ用),和風ドレッシング	だいこん,チンゲンサイ,コーン	2.3 g
8 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		640 kcal
	麩のすまし汁		ちらしかまぼこ	白玉麩	えのきたけ,干し椎茸,こまつな	29.1 g
	サバの味噌煮		さば,赤みそ	中ざら糖	しょうが,ねぎ	16.6 g
	五目金平		はんぺん	こんにゃく,中ざら糖,いりごま,サラダ油	ごぼう,にんじん,さやいんげん	1.9 g
9 水	うどん	○		うどん		624 kcal
	きつねうどんの汁		鶏肉,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ,はくさい	23.0 g
	さつま芋の天ぷら			さつまいも,薄力粉,米粉,大豆油		19.1 g
	大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖	だいこん	1.1 g
10 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		598 kcal
	いものこ汁			さといも	にんじん,だいこん,ねぎ	25.1 g
	三色鶏そぼろ		いり卵,鶏ひき肉,大豆	三温糖,いりごま,サラダ油	しょうが,にんじん,グリーンピース	15.2 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		こまつな,にんじん,もやし	1.4 g
11 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		601 kcal
	ワンタンスープ		焼き豚	ワンタン皮	にんじん,もやし,にら	23.1 g
	中華丼の具		豚肉	サラダ油,かたくり粉,ごま油	干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,はくさい,たけのこ,青ピーマン	13.3 g
	杏仁豆腐			杏仁豆腐		1.6 g
17 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		616 kcal
	ハッシュドポーク		豚肉	ハヤシルウ	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,ブルーベリー	19.3 g
	カラフルポテト			じゃがいも,サラダ油	ミックスベジタブル	13.5 g
	りんご				りんご	1.9 g
18 金	秋の五目ごはん	○	鶏肉,油揚げ	α化米,サラダ油,中ざら糖	にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸,えのきたけ	631 kcal
	ちらしかまぼこのすまし汁		ちらしかまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきたけ	22.1 g
	円空里芋コロッケ			円空里芋コロッケ,大豆油		18.8 g
	みかんゼリー			ぎふだもんみかんゼリー		1.9 g