

【 献立予定表 】

2020年 10月

※牛乳は毎日つきます

日	献立名	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 木	麦ごはん		精白米・精麦		608 kcal
	すまし汁	かまぼこ、わかめ		干し椎茸、こまつな	23.6 g
	ニジマスの米粉揚げ	にじまず	米粉、サラダ油（揚げ油）		13.5 g
	里芋の煮つけ		さといも、中さら糖	にんじん、枝豆	2.1 g
	海苔の佃煮	のり佃煮			
2 金	キムチチャーハン	豚肉	α化米、もち米、サラダ油	にんにく、白菜キムチ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸	531 kcal
	中華スープ	焼き豚、木綿豆腐		もやし、にら	28.3 g
	イカの高麗焼き	いか	三温糖、ごま油、いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	15.1 g
					2.5 g
5 月	レーズンパン		レーズンパン		638 kcal
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ	29.9 g
	マーマレードチキン	鶏肉		にんにく、マーマレード	22.5 g
	キャベツのソテー		サラダ油	キャベツ、もやし、コーン	2.9 g
	チーズ	学給型焼きチーズ			
6 火	麦ごはん		精白米・精麦		651 kcal
	けんちん汁	昆布、生揚げ	さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	27.1 g
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、しょうが	16.7 g
	小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな、もやし	1.4 g
	パイン			パイン	
7 水	ソフトめん		ソフト麺		653 kcal
	きのご中華あんかけ	豚肉	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸	26.2 g
	薩摩芋と小魚のごまからめ	味付小魚、あおのり	さつまいも、サラダ油（揚げ油）、三温糖、いりごま		17.1 g
	中華サラダ	わかめ、糸寒天	中華ドレッシング	チンゲンサイ、コーン、もやし	2.4 g
8 木	麦ごはん		精白米・精麦		635 kcal
	ふのすまし汁	かまぼこ、わかめ	白玉鮎	干し椎茸、ねぎ	23.7 g
	小イワシのから揚げ	いわしのから揚げ	サラダ油（揚げ油）		16.2 g
	みそ和え	玉はんぺん、赤みそ	こんにゃく、三温糖	だいこん、にんじん、さやいんげん	2.1 g
9 金	麦ごはん		精白米・精麦		754 kcal
	さといものみそ汁	生揚げ、わかめ、ミックスみそ	さといも	ねぎ	28.1 g
	ハンバーグのおろしかけ	ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ、しょうが、大根おろし	21.3 g
	高野豆腐と野菜の炒め煮	高野豆腐	サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	2.4 g
13 火	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
	麦ごはん		精白米・精麦		658 kcal
	カレー	豚肉	サラダ油、じゃがいも、カレールー	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、パセリ	20.2 g
	小松菜のソテー		サラダ油	こまつな、もやし、ぶなしめじ、コーン	14.1 g
14 水	福神漬			福神漬	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
	うどん		うどん		638 kcal
	きつねうどん	鶏肉、油揚げ		にんじん、干し椎茸、ねぎ	30.4 g
15 木	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	薄力粉、サラダ油（揚げ油）		18.9 g
	切干大根とツナの煮つけ	ツナ	すりごま、中さら糖	切干大根、にんじん、枝豆	2.3 g
	麦ごはん		精白米・精麦		630 kcal
30 金	湯葉のすまし汁	湯葉、木綿豆腐		こまつな、えのきたけ、干し椎茸	26.0 g
	三色そぼろ	いり卵、鶏ひき肉、大豆	三温糖、サラダ油	しょうが、にんじん、枝豆	17.5 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき、ちくわ	三温糖、サラダ油、いりごま	にんじん、さやいんげん	1.7 g

2020年 10月

※牛乳は毎日つきます

日	献立名	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
16 金	さつまいもごはん	鶏肉	α化米、もち米、サラダ油、さつまいも、中さら糖	にんじん	674 kcal
	きのこ汁	木綿豆腐、かまぼこ		干し椎茸、ぶなしめじ、まいたけ、ほうれん草	25.4 g
	サンマの竜田揚げ	さんま	かたくり粉、米粉、サラダ油（揚げ油）	しょうが	25.3 g
	巨峰			巨峰	2.0 g
19 月	食パン		食パン		688 kcal
	白菜スープ	ベーコン	サラダ油	はくさい、もやし	23.1 g
	ミートボールのトマト煮	肉だんご	サラダ油（揚げ油）、サラダ油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ	30.6 g
	ごぼうサラダ	干ひじき	きりごまドレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり	3.4 g
20 火	麦ごはん		精白米・精麦		723 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、にら	25.5 g
	春巻き	春巻き	サラダ油（揚げ油）		23.7 g
	チンゲン菜のサラダ		野菜いっぱいドレッシング	チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン	2.0 g
21 水	小型米粉パン		小型米粉パン		696 kcal
	スパゲティオボリタン	豚ひき肉	スパゲティオリーブ油	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	27.3 g
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ			21.9 g
	フルーツあえ			みかん、もも、パイナップル	2.8 g
22 木	アーモンド小魚	小魚	アーモンド		
	麦ごはん		精白米・精麦		626 kcal
	昆布汁	昆布	さといも	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	23.7 g
	厚揚げの肉みそかけ	生揚げ、鶏ひき肉、赤みそ、豆乳	サラダ油、中さら糖、かたくり粉	しょうが	17.0 g
23 金	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり	1.8 g
	麦ごはん		精白米・精麦		653 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	23.6 g
	八宝菜	豚肉、うずら卵	サラダ油、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、はくさい、たけのこ、青ピーマン、みかん	15.4 g
26 月	みかん				1.9 g
	黒パン		黒パン		722 kcal
	秋野菜シチュー	鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも、さつまいも、シチューミックス	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ	23.9 g
	かぼちゃコロッケ		サラダ油（揚げ油）、パン粉	かぼちゃ	24.5 g
27 火	イタリアンサラダ	糸寒天	イタリアンドレッシング	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	2.4 g
	麦ごはん		精白米・精麦		663 kcal
	厚揚げのみそ汁	生揚げ、わかめ、ミックスみそ		キャベツ、ねぎ	27.7 g
	サケのみみじ焼き	さけ	ベーキングパウダー（卵無し）	人参ペースト	21.0 g
28 水	五目きんぴら	はんぺん	こんにゃく、サラダ油、三温糖、いりごま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	2.1 g
	小型パン		小型パン		608 kcal
	カレーうどん	鶏肉	うどん、カレールー、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ	22.6 g
	さつまいもの天ぷら		さつまいも、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、サラダ油（揚げ油）		20.0 g
29 木	コーンもやし			もやし、コーン	1.9 g
	ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト			
	麦ごはん		精白米・精麦		666 kcal
	かきたま汁	鶏卵、木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸、こまつな	30.1 g
30 金	サバの塩焼き	塩さば			19.9 g
	吹き寄せ煮	宝ひじき、はんぺん	サラダ油、こんにゃく、中さら糖	れんこん、にんじん、枝豆	2.0 g
	ひじきごはん	鶏肉、干ひじき、ちくわ、油揚げ	α化米、もち米、中さら糖、サラダ油	にんじん、干し椎茸	631 kcal
	いものこ汁	昆布	さといも	にんじん、ごぼう、ねぎ	26.3 g
31 土	豚肉と高野豆腐のごま揚げ	豚肉、高野豆腐、豆乳	いりごま、かたくり粉、米粉、サラダ油（揚げ油）	しょうが	20.9 g
	柿			柿	2.1 g