

献立予定表（配布用）

2023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
2月	食パン	○		食パン		708 kcal
	キャベツのスープ		ベーコン	サラダ油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	30.8 g
	チリコンコン		豚ひき肉, ミックスビーンズ	サラダ油	玉ねぎ, にんにく	27.3 g
	小松菜のソテー		ワインナー	サラダ油	ごまつな, もやし, コーン	3.3 g
	マスカット				マスカット	
3火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		783 kcal
	さつまい		鶏肉, 油揚げ, ミックスみそ, 麦みそ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	29.0 g
	きびなごの南蛮漬		きびなごから揚げ	大豆油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ	16.4 g
	ほうれん草のおかかあえ		かつお節		ほうれん草, にんじん, もやし	2.8 g
4水	小型パン	○		小型パン		772 kcal
	スパゲティナポリタン		豚ひき肉	スパゲッティ, サラダ油	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, トマト (水煮)	29.9 g
	オムレツ		オムレツ			21.9 g
	フルーツポンチ			あわせるゼリー(マスカット)	みかん, バイン	3.2 g
5木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		787 kcal
	ワタンスープ		焼き豚	ワタンスープ	にんじん, チンゲンサイ	27.1 g
	油淋鶏		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖	ねぎ, しょうが	18.4 g
	切干大根のサラダ			香味中華ドレッシング	切干大根, にんじん, コーン	1.7 g
6金	さつまいもごはん	○	鶏肉, 油揚げ	α化米, さつまいも, 中さら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	799 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	36.6 g
	鰯の竜田揚げ		あじ	かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	23.7 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		3.0 g
12木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		824 kcal
	カレー		豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, ブルー	24.2 g
	キャベツのソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ, にんじん, コーン	17.6 g
	福神漬				福神漬	2.7 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
13金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		807 kcal
	きのこ汁		木綿豆腐		干し椎茸, えのきたけ, ぶなしめじ, ほうれん草	33.5 g
	三色鮭そぼろ		いり卵, さけフレーク, 大豆	三温糖, サラダ油	にんじん, グリンピース	17.6 g
	じゃがいもの旨煮			じゃがいも, ごま油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	2.7 g
16月	コッペパン	○		コッペパン		809 kcal
	秋野菜シチュー		ベーコン, 牛乳, 脱脂粉乳, クリーム(乳脂肪)	じゃがいも, さつまいも, ホワイトルー, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム	32.8 g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏成鶏肉モモ(皮付き)	マーマレード	にんにく	31.6 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん, にんじん, コーン	3.0 g
17火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		850 kcal
	白玉麴のすまし汁		かまぼこ	白玉麴	えのきたけ, ごまつな	33.5 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳	中さら糖, かたくり粉, サラダ油	しょうが	24.5 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	三温糖, いりごま, サラダ油	にんじん, 枝豆	2.3 g
	みかん				みかん	
18水	ソフト麺	○		ソフト麺		811 kcal
	きのこ入り中華あんかけ		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	32.6 g
	さつまいもと小魚の揚げ煮		味付小魚, あおのり	さつまいも, 大豆油, 三温糖, いりごま		19.7 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.6 g

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
19 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		822 kcal
	キムチスープ		豚肉, ミックスみそ	サラダ油	はくさい, 各務原キムチ, にら, しょうが, にんにく	26.2 g
	肉団子のヤンニョム炒め		うす味肉団子	大豆油, 三温糖, ごま油, いりごま	にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ	21.8 g
	にんじんのナムル		ツナ	三温糖, サラダ油	もやし, にんじん, こまつな, にんにく	2.3 g
	フルーツ杏仁プリン			フルーツ杏仁風プリン		
20 金	五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸, ごぼう	766 kcal
	いものこ汁			さといも	にんじん, だいこん, ねぎ	33.1 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま, かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	24.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.4 g
23 月	黒パン	○		黒パン		747 kcal
	白菜スープ		ベーコン	サラダ油	はくさい, 玉ねぎ, にんじん, バセリ	29.7 g
	イカのレモンソース		いか	米粉, かたくり粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	25.4 g
	じゃがいものトマト煮		ウィンナー	じゃがいも, 三温糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, トマトジュース	2.9 g
24 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		782 kcal
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐	マロニー, かたくり粉	玉ねぎ, ねぎ	28.4 g
	八宝菜(うずら卵入り)		豚肉, うずら卵	サラダ油, かたくり粉, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, 青ピーマン	18.7 g
	パイ				パイ	2.2 g
25 水	うどん麺	○		うどん		750 kcal
	きつねうどんのつゆ		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ	29.8 g
	さつまいもの天ぷら			さつまいも, 薄力粉, 米粉, 大豆油		22.7 g
	大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖	だいこん	2.1 g
26 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		801 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 短冊, わかめ, 赤みそ		なめこ(ゆで), ねぎ	32.3 g
	豚肉の塩麹炒め		豚肉	三温糖, サラダ油, かたくり粉	玉ねぎ, チンゲンサイ	19.1 g
	茎わかめの炒め煮		茎わかめ	こんにゃく, サラダ油, 中ざら糖, いりごま	ごぼう, にんじん	2.4 g
	柿				柿	
27 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		815 kcal
	里芋の味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックス味噌	さといも	ねぎ	30.6 g
	秋刀魚の塩焼き		さんま			22.5 g
	吹き寄せ煮		はんぺん	くり, こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油	れんこん, にんじん, 枝豆	2.5 g
30 月	米粉入りコッペパン	○		米粉入りコッペパン		838 kcal
	チキンピーンズ		大豆, 鶏肉	じゃがいも, 三温糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ	31.1 g
	かぼちゃコロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ	29.4 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	3.5 g
31 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		776 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐, 油揚げ	さといも, こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	34.9 g
	鮭のもみじ焼き		さけ	ペーネグマヨネーズ(卵無し)	人参ペースト	20.6 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ, きゅうり, にんじん	1.7 g

※19日使用 各務原キムチには、松の実が入っています。