

[献立予定表 (配布用)]

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		776 kcal
	さつまい		鶏肉,油揚げ,ミックスみそ	さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	34.5 g
	サワラの照り焼き		ざわら			18.8 g
	ほうれん草のごまあえ			いりごま	ほうれん草,もやし,にんじん	2.2 g
2 水	小型パン	○		小型パン		718 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)	28.6 g
	オムレツ		ブレンオムレツ			22.2 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン	3.2 g
3 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		726 kcal
	わかめスープ		わかめ,木綿豆腐	マロニー	玉ねぎ	28.1 g
	焼肉		豚肉	ごま油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんにく,ねぎ	17.8 g
	キムチナムル			いりごま,ごま油,三温糖	ほうれん草,もやし,にんじん,白菜キムチ,しょうが,にんにく	2.0 g
4 金	さつまいもごはん	○	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	811 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	31.8 g
	鶏肉と高野豆腐のごま揚げ		鶏肉,高野豆腐,豆乳	いりごま,米粉,かたくり粉,油	しょうが	27.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.9 g
7 月	黒パン	○		黒パン		843 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	30.6 g
	イカのマリネ		イカフリッター	大豆油,三温糖,オリーブ油	玉ねぎ,パセリ	30.6 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	3.1 g
8 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		786 kcal
	白玉麩のすまし汁		わかめ,かまぼこ	白玉麩	えのきたけ,干し椎茸,こまつな	33.8 g
	サバの味噌煮		さば,赤みそ	中ざら糖	しょうが,ねぎ	18.2 g
	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	2.5 g
9 水	うどん麺	○		うどん		767 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	28.5 g
	さつまいもの天ぷら			さつまいも,薄力粉,米粉,油		20.7 g
	切干大根の煮つけ		はんぺん	いりごま,中ざら糖,サラダ油	切干大根,にんじん	2.1 g
10 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		787 kcal
	なすの味噌汁		油揚げ,木綿豆腐,ミックスみそ		なす,ねぎ	33.2 g
	三色鶏そばろ		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,枝豆	20.3 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	2.4 g
11 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		772 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	27.6 g
	甲冑丼の具(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	16.8 g
	パイン				パイン	2.0 g
17 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		831 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,にんにく,しょうが,ブルー	24.3 g
	小松菜のソテー		ベーコン	サラダ油	こまつな,もやし,にんじん,コーン	17.3 g
	福神漬け				福神漬け	3.0 g
	野菜ゼリー		やさいゼリー			
18 金	秋の五目ごはん	○	鶏肉,油揚げ	α化米,サラダ油,くり,中ざら糖	にんじん,ごぼう,干し椎茸	732 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきたけ	26.5 g
	円空里芋コロッケ			円空里芋コロッケ,油		21.9 g
	みかん				みかん	2.4 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
21月	コッペパン	○		コッペパン		679 kcal
	白菜スープ		ベーコン		はくさい,玉ねぎ,にんじん,パセリ	24.4 g
	肉団子のケチャップ煮		ミートボール	大豆油,三温糖,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム	27.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	にんじん,だいこん	3.6 g
22火	麦ごはん	○		精白米,精麦		834 kcal
	きのこ汁		木綿豆腐,かまぼこ		えのきたけ,まいたけ	31.2 g
	秋刀魚の塩焼き		さんま			24.0 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	1.8 g
	りんご				りんご	
23水	ソフト麺	○		ソフト麺		760 kcal
	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,えのきたけ,ぶなしめじ,たけのこ,干し椎茸	36.6 g
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆(岐阜県産),味付小魚,あおのり	油,三温糖,いりごま		18.4 g
	コーンもやし				もやし,コーン	2.3 g
24木	麦ごはん	○		精白米,精麦		792 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	35.1 g
	鮭のもみじ焼き		さけ	ベークィング マヨネーズ(卵無し)	人参ペースト	22.0 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	1.9 g
25金	麦ごはん	○		精白米,精麦		774 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐,わかめ,ミックスみそ		だいこん,なめこ(ゆで),ねぎ	33.2 g
	ささみの南蛮漬け		鶏ささみ	かたくり粉,米粉,油,三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ	18.6 g
	煮びたし		油揚げ		こまつな,にんじん,もやし	2.4 g
28月	米粉入り食パン	○		米粉入り食パン		865 kcal
	秋味シチュー		鶏肉,牛乳,クリーム(乳脂肪)	さつまいも,ホワイトルー,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ	35.6 g
	ハンバーグケチャップソース		ハンバーグ	三温糖		33.4 g
	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	3.2 g
29火	麦ごはん	○		精白米,精麦		826 kcal
	ほうれん草のすまし汁		わかめ,かまぼこ,木綿豆腐		ほうれん草	32.9 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ,豚ひき肉,赤みそ,豆乳	中ざら糖,かたくり粉,サラダ油	しょうが	24.7 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	2.1 g
30水	中華麺	○		中華めん		702 kcal
	ラーメンスープ		豚肉,なると	サラダ油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,コーン	24.6 g
	春巻き		春巻き	油		23.2 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	2.6 g
	豆乳杏仁プリン			フルーツ杏仁風プリン		
31木	麦ごはん	○		精白米,精麦		806 kcal
	かぼちゃの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ		かぼちゃ,ねぎ	35.4 g
	豚肉の塩麴炒め		豚肉	三温糖,サラダ油,かたくり粉	玉ねぎ	20.0 g
	大豆の磯煮		大豆,昆布	中ざら糖		2.4 g