

10月の給食目標「正しい姿勢で食べよう」



日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー
									たんぱくしつ
									しつ
									食塩相当量
1 (火)	とりそぼろちらしずし (きざみのり)	○	○	○	とりにんち, とうもろこし, きざみのり	こめ	ほししいたけ, れんこん, たけのこ, にんじん, ふき	さけ, だしこんぶ	674 kcal
	セルフ まぜごはん				さとう, こめあぶら		けずりぶし, だしこんぶ, しお, すししょうゆ, さけ	29.7 g	
	やきしゅうまい				とりにんち, とうもろこし, きざみのり	さとう, こめあぶら			17.7 g
	わかめと水菜のすまし汁				わかめ, うすあげ	かたくりこ	にんじん, しめじ, みずな, しょうが	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	3.0 g
2 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			823 kcal
	野菜ととり肉の洋風煮込み				とりにんち	オリーブあぶら	パプリカ(あか・き), たまねぎ, ブロッコリー, たまねぎ, しめじ, にんにく	さけ, しお, こしょう	30.4 g
	フルーツ&寒天あえ				かんてん		おうとう, パイン, みかん		23.6 g
	さつまいもスープ				ベーコン	さつまいも	たまねぎ, セロリ, とうもろこし	とりがら, スープ, しょうゆ, コンソメ, しお, こしょう, ワイン	2.1 g
3 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			717 kcal
	さわらのもみじやき				さわら	*エッグケアマヨネーズ	にんじん, ドライパセリ	しお, こしょう, さけ	34.1 g
	手作りのりのつくだ煮				やきのり	さとう	ほししいたけ	けずりぶし, だしこんぶ, さけ, みりん, しょうゆ	20.3 g
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁				わかめ, あつあげ, こうじみそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな	けずりぶし, だしこんぶ	2.8 g
4 (金)	きなこあげパン	○	○	○	きなこ	コッパン, なたねあぶら, さとう			875 kcal
	ポークシチュー				ぶたにく	じゃがいも, こめあぶら	にんじん, たまねぎ, エリンギ, ブロッコリー, ソテッドオニオン	ワイン, ケチャップ, トマトピューレ, とりがら, こめ, デミグラスソース, こめ, こハヤシルウ, ウスターソース, しお, こしょう, ローレル	34.0 g
	りんごゼリー					りんごゼリー			33.6 g
								3.0 g	
8 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			706 kcal
	青椒肉絲				ぎゅうにく	こめあぶら, ごまあぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, ピーマン, たけのこ, にんじん	さけ, オイスターソース, しょうゆ, ちゅうかだし, こしょう	30.4 g
	やきれんこん					こめあぶら	れんこん	しお	21.5 g
	ゆばのすまし汁				ゆば	キャベツ, たまねぎ, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	2.0 g	
9 (水)	ごはん	○	○	○	いくのしえんあじつけのり	こめ			808 kcal
	新しいのしえんあじつけのり				さば	こめパンこ, *エッグケアマヨネーズ	にんにく	しお, こしょう, さけ, ケチャップ	36.8 g
	さばの米パン粉焼き				わかめ	ごまあぶら, さとう, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, す	27.1 g
	わかめ入りサラダ				ぶたにく, こうじみそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ	2.9 g
	豚汁								
10 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			742 kcal
	豚肉とにらの炒めもの				ぶたにく	さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, いら, しょうが	オイスターソース, しょうゆ, しお, こしょう	35.7 g
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	しょうゆ, しお, す	21.5 g
	白菜そぼろ汁				とりにんち	かたくりこ	はくさい, にんじん, こまつな, しょうが	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん, さけ, しお	2.8 g
11 (金)	バーガーパン	○	○	○		バーガーパン			703 kcal
	ポテとお米のささみカツ (とんかつソース)				ポテとおこめのささみカツ	なたねあぶら		とんかつソース	21.3 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ	しお, カレーこ	31.5 g
	やさいのクリーム煮				とりにんち, とうにゅう, とうにゅうクリーム	じゃがいも, オリーブあぶら	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ブロッコリー, スイートコーン, しろいんげんペースト	ワイン, シチューフレーク, しお, コンソメ, とりがら	2.9 g
15 (火)	やきとり丼	○	○	○		こめ			781 kcal
	かぶとまたけのみそ汁				とりにんち	さとう, かたくりこ, こめあぶら	しろねぎ, しょうが, たまねぎ	しょうゆ, みりん, しお, こしょう, さけ	34.1 g
	ももゼリー				とうふ, わかめ, こうじみそ		かぶ, にんじん, まいたけ	けずりぶし, だしこんぶ	22.1 g
					ももゼリー			3.0 g	
16 (水)	ごはん	○	○	○		こめ			740 kcal
	ぶりのてりやき				ぶり	さとう, かたくりこ	しょうが	さけ, しょうゆ, みりん	32.9 g
	柿なます					さとう, ごまあぶら	かき, だいこん, きゅうり	しお, りんごす, しょうゆ	22.4 g
	かぼちゃの赤だし				うすあげ, あかみそ, はちようみそ, こうじみそ		かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ	2.8 g

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	あか	き	みどり	調味料	エネルギー
					赤	黄	緑		たんぱく質
					ち	ねつ	からだ	しじつ	
					血	ちから	ちようし	食塩相当量	
					や	もと	ととの		
					肉	元	を整		
					になる	になる	える		
17 (木)	ごはん					こめ			832 kcal
	カレーうどん	○	○		ぎゅうにく、うすあげ	うどん、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	けずりぶし、だし、こんぶ、しお、しょうゆ、みりん、カレールウ、さけ	36.9 g
	肉入りきんぴら				ぶたにく	ごまあぶら、さとう、ごま、こんにやく	にんじん、ごぼう、さんどまめ	しょうゆ、みりん、けずりぶし、だし、こんぶ	24.8 g
18 (金)	おさつパン					おさつパン			796 kcal
	とりにく	○	○		とりにく	さとう、オレンジママレード	たまねぎ	ワイン、しょうゆ	34.3 g
	にんじんサラダ				ツナ	さとう	にんじん	しお、こしょう、つばマスタード、す、しょうゆ	32.3 g
	野菜とベーコンのスープ				ベーコン	じゃがいも、オリーブあぶら	たまねぎ、ドライパセリ、セロリ、にんにく、しょうが	ワイン、コンソメ、しお、とりがらスープ	3.4 g
21 (月)	ごはん					こめ			767 kcal
	かんとうだき	○	○		とりにく、ちくわ、がんもどき	じゃがいも、さとう、こんにやく	だいこん、にんじん	けずりぶし、だし、こんぶ、しょうゆ、みりん、だし、しょうゆ、さけ	32.1 g
	キャベツとこまつなのごまあえ				ごま	ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	だし、しょうゆ	21.7 g
	こんぶふりかけ				こんぶふりかけ				2.6 g
22 (火)	ごはん					こめ			789 kcal
	みそチゲ	○	○		ぶたにく、やき豆腐、みそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、だいこん、にんじん、にら、はくさいキムチ	さけ、みりん、しょうゆ、とりがらスープ	29.4 g
	涼拌三絲				ハム	ごま、はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、とうもろこし	す、しょうゆ、からし	18.7 g
	みかんゼリー				みかんゼリー				2.6 g
23 (水)	きのこごはん					こめ			739 kcal
	あつあげのしょうがじょうゆがけ	○	○		うすあげ、とりにく	さとう	しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	さけ、だし、こんぶ	32.6 g
	白菜汁				あつあげ	ごまあぶら、さとう	しょうが、ねぎ	しょうゆ	23.9 g
	白煮汁				ぶたにく、とうふ	かたくりこ	はくさい、にんじん	けずりぶし、だし、こんぶ、しょうゆ、しお、さけ、みりん、ゆずかじゅう	2.7 g
24 (木)	黒糖パン					こくとうパン			704 kcal
	とりにく	○	○		とりにく	さとう	たまねぎ	こしょう、トマトケチャップ、ワイン、カレー、こしょう	33.8 g
	コロコロさつまいもサラダ				*たまごをつかっていないマヨネーズです。	さつまいも	きゅうり、にんじん		27.6 g
	ジュリエンスープ				ベーコン		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ドライパセリ	とりがらスープ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう、ワイン	3.2 g
25 (金)	ごはん					いくのしえんあじつけのり	こめ		785 kcal
	新しいのしえんあじつけのり	○	○		さけ	さとう、かたくりこ		さけ、しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	38.6 g
	さけのゆうあんやき				うすあげ	さとう、ごまあぶら、ねりごま、ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり	す、しょうゆ	20.7 g
	キャベツのごま酢炒め				とりにく、とうふ	さつまいも、かたくりこ	だいこん、にんじん、みつば	けずりぶし、だし、こんぶ、しお、しょうゆ、みりん、さけ	2.0 g
	よしのしたて汁								
28 (月)	ごはん					こめ			744 kcal
	とりにく	○	○		とりにく	さとう、かたくりこ	しょうが	しょうゆ、みりん、さけ	32.2 g
	★ほうれん草ときのこのバターいため				とうふ、あおさのり	はるさめ	にんじん、ほししいたけ	けずりぶし、だし、こんぶ、しお、しょうゆ	2.1 g
	あおさ・とうふ・しいたけの春雨スープ								
29 (火)	カレーライス				ぎゅうにく、ばいせんこんぶ	こめあぶら、じゃがいも	たまねぎ、ソテッドオニオン、にんじん、グリーンピース、にんにく	ブルーンビューレ、あかワイン、カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、からスープ（ポーク&チキン）、しお、こしょう、かれーこ	836 kcal
	ひよこ豆のサラダ	○	○		ひよこまめ	オリーブあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、しお、こしょう	29.1 g
									2.7 g
30 (水)	ごはん					こめ			809 kcal
	さんまのしょうが煮	○	○		さんま	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん、さけ	33.1 g
	きんぴらごぼう				だいず	さとう、ごまあぶら、いとこんにやく、しろごま	ごぼう、にんじん	みりん、しょうゆ	27.3 g
	じゃがいもと厚揚げのみそ汁				わかめ、あつあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だし、こんぶ	3.0 g
31 (木)	チキンライス				とりにく	こめ、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	トマトケチャップ、しお、こしょう、ワイン、コンソメ、パプリカ	839 kcal
	かぼちゃ型ハンバーグ	○	○		かぼちゃがたハンバーグ				32.3 g
	クリームスープ				ぶたにく、とうにゅう	こめあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しろいんげんペースト	しお、こしょう、ワイン、シチューフレック、とりがらスープ	27.9 g
	パンプキンパバロア				パンプキンパバロア				2.8 g

*「★」は除去食対応献立です。



10月頃が旬のたべもの
かぼちゃ、さといも、にんじん、れんこん、
かぶ、さつまいも、かき、りんご など