



10 月 分 献 立 表

日 ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	🍴	○	揚げパン (きな粉)	ポトフ いかのバジル風味焼き ペンネアラビアータ	きな粉 フランクフルト いか ベーコン 牛乳	パン 米油 アーモンド さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ バジル にんにく トマト パセリ	847	35.0
4	月		○	ご飯	芋煮汁 秋刀魚もみじ煮 切干大根の煮物	豚肉 豆腐 秋刀魚もみじ煮 油揚げ 牛乳	米 さといも 米油 さとう	にんじん こまつな しめじ ねぎ こんにゃく きりぼしだいこん	779	31.6
5	火	🍴	○	麦ご飯	麻婆丼 えびにらまんじゅう 2個 春雨の五目炒め	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 麦 さとう でん粉 ごま油 米油 春雨	にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく えびにらまんじゅう もやし ピーマン たけのこ	842	34.6
6	水	🍴	○	バターライス	シーフードスープ ハンバーグケチャップソース コーンサラダ	えび たら ほたてがい ハンバーグ 牛乳	米 バター 米油 さとう	パセリ たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり	800	30.0
7 ★	木		○	中華麺	もやしあんかけラーメン 肉まん りんご 2個	豚肉 なた 牛乳	麺 米油 でん粉 ごま油 肉まん	もやし にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン りんご	777	27.4
8	金		○	ご飯	すき焼き風煮 五目玉子焼き たくあんとキャベツの和え物	豚肉 豆腐 玉子焼き 牛乳	米 さとう ごま	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ たくあん キャベツ きゅうり	788	33.9
11	月	🍴	○	ツイストパン	アルファベットスープ 豚肉のデミソースがけ ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	パン マカロニ 米油 デミグラスソース さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン マッシュルーム パセリ	886	35.9
12	火		○	ご飯	白菜の中華スープ 焼売 3個 ナムル	豚肉 うすら卵 牛乳	米 ごま油	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ こねぎ しゅうまい こまつな にんじん だいこん もやし	781	29.3
13	水	🍴	○	麦ご飯	チキンカレー 野菜豆腐ナゲット ナタデココ入りフルーツミックス	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ 米油 ナタデココ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 野菜豆腐ナゲット みかん パインアップル おうとう	853	27.2
14	木		○	地粉うどん	きのこうどん 手作りスイートポテト 蓮根の金平	鶏肉 油揚げ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 豚肉	麺 さつまいも バター さとう ごま 米油	しめじ えのきたけ しいたけ なめこ さんさい まいたけ ねぎ れんこん にんじん こんにゃく	793	31.5
15	金		○	ご飯	中華風わかめスープ 白身魚のチリソースがけ パンサンスー	わかめ なた 鶏肉 白身魚フリッター 牛乳	米 ごま ごま油 米油 さとう 春雨	ねぎ こまつな にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ	853	26.5
18	月		○	ご飯	野菜のみそ汁 鮭照焼き かぼちゃのそぼろ煮	生揚げ 鮭照焼き 鶏肉 牛乳	米 米油 さとう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ	766	37.5
19	火	🍴	○	子供パン	ほうれん草のポタージュ 肉団子のケチャップ煮 2個 キャベツサラダ	牛乳 生クリーム 肉団子のケチャップ煮	パン 米油	ほうれんそう たまねぎ ポタージュベース キャベツ きゅうり とうもろこし	793	27.0
20	水		○	ご飯	沢煮椀 鯖塩焼き 大豆とひじきの煮物	豚肉 豆腐 鯖 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 米油 さとう	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな こんにゃく	813	40.1
21	木		○	中華麺	長崎ちゃんぽん 大学芋 2個 野菜炒め	豚肉 えび いか さつまあげ 鶏肉 牛乳	麺 ごま ごま油 米油 さつまいも さとう でん粉	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ	856	35.5
22	金	🍴	○	麦ご飯	ハヤシライス オムレツ ほうれん草サラダ	豚肉 オムレツ 牛乳	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 米油	たまねぎ にんじん こまつな トマト しょうが にんにく とうもろこし ほうれんそう キャベツ	884	28.5
25 ★	月		○	ご飯	肉じゃが ししゃも南蛮漬け 2本 菊花和え	豚肉 さつまあげ ししゃもでん粉付き かつおぶし 牛乳	米 じゃがいも さとう 米油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ねぎ にんにく しょうが きく きゅうり だいこん	871	30.9
26	火	🍴	○	食パン	クリームシチュー 鶏肉のハニーマスタード 花野菜のアーリオオーリオ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉のハニーマスタード ベーコン	パン じゃがいも 米油 ホワイトルウ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんにく	768	39.6
27	水	🍴	○	麦ご飯	中華丼 パオズ 2個 絹揚げの中華風みそ炒め	豚肉 いか なた うすら卵 パオズ 鶏肉 絹揚げ 牛乳	米 麦 米油 さとう ごま油 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ キャベツ ピーマン にんにく	852	37.0
28	木		○	地粉うどん	五目うどん 焼き芋 ごま風味和え	鶏肉 なた わかめ 牛乳	麺 焼き芋	にんじん ごぼう ねぎ みずな こまつな はくさい もやし	751	29.1
29	金	🍴	○	エビピラフ	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	えび 鶏肉 牛乳	米 バター じゃがいも 米油 マカロニ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん さやいんげん しめじ トマト キャベツ きゅうり	802	35.2

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。  
 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。  
 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。  
 ※ 「スプーン」は、🍴の印のついた日に持ってきましょう。



平 均	817	32.5
-----	-----	------