



10月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2(月)	おしむぎごはん とうふナゲット きのこじる のりのふりかけ	とうふ とりにく	こめ むぎ やまといも	ながねぎ しょうが	648	24.5
		ふたにく		にんじん ちんげんさい ごぼう こまつな えのき		
		のり		↑しめじ ながねぎ まいたけ↑		
		ぎゅうにゅう				
3(火)	りんごトースト こめこのシチュー ピーツサラダ	とりにく ウインナー とうにゅう あさり	パン マーガリン さつまいも こめこ しろはなまめ じゃがいも	りんご レモン たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ ピーツ コーン	700	23.3
		ぎゅうにゅう				
4(水)	むぎごはん さといもとイカのうまに こますあえ みかん	いか とりにく	こめ むぎ さといも こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな もやし	636	25.3
		ぎゅうにゅう				
5(木)	いわつきごはん ホキのレモンふうみ みぞけんちんじる	ホキ	こめ こめこ	レモン	657	24.1
		あぶらあげ とうふ	こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
		ぎゅうにゅう				
6(金)	ツナとコーンのピラフ ポロニアステーキ ミモザサラダ	ツナ ポロニア火腿	こめ	たまねぎ コーン パセリ	615	23.0
		たまご		キャベツ きゅうり にんじん		
		ぎゅうにゅう				
10(火)	ごはん サケのちゃんちゃんやき こぶきいも みそしる	さけ	こめ バター	かぼちゃ しめじ コーン にんじん スプラウト	682	25.9
		あおのり	じゃがいも こま			
		あぶらあげ		ほうれんそう なす		
		ぎゅうにゅう				
11(水)	わかめうどん かぼちゃのてんぷら ちくわのてんぷら きつかけあえ	とりにく あぶらあげ わかめ	うどん	にんじん たけのこ えのき ながねぎ かぼちゃ	651	25.8
		たまご	こま こむぎこ			
		たまご ちくわ	こま こむぎこ	こまつな もやし きくのはな		
		ぎゅうにゅう				
12(木)	バターロール ポークビーンズ じゃこだしサラダ マーマレード	ベーコン ふたにく だいす	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	640	25.1
		ちりめんじゃこ	こま	だいこん たまねぎ きゅうり にんじん みつば		
		ぎゅうにゅう	マーマレード			
13(金)	げんまいごはん かいせんキムチどんのぐ さつまいものこまだんこ	ふたにく いか かまぼこ あさり	こめ もちこめ	↑はくさい にんにく しょうが↑ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ	683	21.6
		ぎゅうにゅう	さつまいも しょうしんこ しらたまこ こま			
16(月)	すめし てまきすしのぐ3しゅるい てまきのりま とうにゅうしらたまだんこじる	かじき たまご	こめ	きゅうり	705	26.3
		のり				
		とうにゅう ふたにく なると	しらたまこ	たまねぎ にんじん ちんげんさい		
		ぎゅうにゅう				
17(火)	むぎごはん のりのつくだに こまふうみのやきサバ きりたんぼじる	のり	こめ むぎ		677	26.0
		さば	こま	しょうが		
		とりにく	きりたんぼ さといも しらたき	ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ		
		ぎゅうにゅう				
18(水)	こどもパンスライス スラッピージョー じゃがペースト コーンサラダ	ふたにく だいす こやどうふ	パン	たまねぎ グリンピース にんじん	662	28.0
		ベーコン	じゃがいも	はくさい にんじん エリンギ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
19(木)	いわつきごはん とうふの手グふう はるさめサラダ	とうふ ふたにく あさり	こめ しらたき	↑にら しょうが↑ はくさい もやし しめじ ながねぎ にんにく だいすもやし キャベツ にんじん	645	27.4
		ぎゅうにゅう	はるさめ こま			
20(金)	きのこごはん ちくさやき わかめのすのもの	とりにく あぶらあげ	こめ	しめじ しいたけ まいたけ にんじん	625	25.1
		たまご だいす		たまねぎ えのき にんじん		
		わかめ		もやし きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
23(月)	ガーリックパン フィヤペースト にせめだまやき	あさり いか かまぼこ	パン マーガリン じゃがいも	にんにく パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト もも	652	27.1
		ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう				
24(火)	おしむぎごはん チキントマトカレー かんでんサラダ	とりにく	こめ むぎ じゃがいも	↑にんにく しょうが りんご↑ たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ トマト きゅうり キャベツ コーン	653	22.5
		かんでん	こま			
		ぎゅうにゅう				
25(水)	ジャージャーめん やきいも こまだれサラダ	ふたにく	ちゅうかめん さつまいも	たまねぎ にんじん ながねぎ にら にんにく ↑ほししいたけ しょうが↑	654	24.3
			こま	もやし きゅうり キャベツ にんじん		
		ぎゅうにゅう				
26(木)	げんまいごはん ちくぜんに キャベツのこまみそあえ	とりにく なまあげ こんぶ	こめ もちこめ じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな	625	22.3
		ぎゅうにゅう	こま			
27(金)	さといもごはん ししゃものいしがきあげ みそしる つきとほしのゼリー	とりにく あぶらあげ	こめ さといも しらたき こま	にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ	706	28.6
		ししゃも たまご	こむぎこ こま	こまつな ながねぎ		
		とうふ わかめ	ゼリー			
		ぎゅうにゅう				
30(月)	きのこのスパゲッティ レンズまめのスープ てづくりドーナツ	ふたにく ベーコン いか のり	スパゲッティ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン	668	26.9
		ベーコン ほたて	レンズまめ	キャベツ たまねぎ だいこん ちんげんさい		
		とうふ ヨーグルト	しらたまこ こむぎこ	↑にんじん ほうれんそう↑		
		ぎゅうにゅう				
31(火)	ミートソースドリア かぼちゃのサラダ りんごのコンポート	ふたにく だいす	アルファマイ こめこ	にんにく たまねぎ エリンギ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご レモン	617	20.0
		ぎゅうにゅう				

・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
 ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。
 13日の献立は、図書室とのコラボ給食で、テーマは「さつまいも」です。

ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は3日の米粉のシチューに入っています

23日の「偽めだま焼き」は半分に切った黄桃を黄身に見立て、まわりをヨーグルトで囲むデザートです。