



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)
1(木)		いわつきごはん じゃがいもとこうどうふのサッパリに ツナマヨサラダ レモンゼリー	かいそうエクス こうやどうふ だいず ツナ	こめ じゃがいも ごま マヨネーズ ゼリー	671	20.9
				たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが きゅうり キャベツ		
2(金)		ごはん ソコダラのたつたあげ みそけんちんじる さんしょくだんご	かいそうエクス ソコダラ とうふ	こめ でんぶん あぶら さといも こんにゃく しらたまだんご さとう	697	28.7
				だいこん ごぼう にんじん チンゲンサイ ながねぎ えだまめ		
5(月)		ハニーレモントースト ボルシチ オレンジいろのゼリー	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも とうにゅうクリーム さとう	619	23.8
				レモン にんじん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ ビーツ		
				にんじん オレンジ レモン		
6(火)		ごはん かじょうどうふ くきわかめのチョナムル	かいそうエクス なまあげ とりにく くきわかめ	こめ ごま	639	26.5
				！キャベツ しょうが にんにく！ ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ もやし こまつな えのき にんにく		
7(水)		いわつきごはん さんまのかばやき きのこじる ごしきあえ	かいそうエクス さんま	こめ でんぶん あぶら しらたき	618	21.1
				！まいたけ ながねぎ チンゲンサイ！ はくさい にんじん ごぼう えのき しめじ にんじん キャベツ もやし こまつな コーン		
8(木)		ターメリックライス さといもカレー てづくりクラッシュゼリー	かいそうエクス チーズ ぶたにく かいそうエクス	こめ とうにゅうバター こむぎこ バター さといも ゼリー	624	20.9
				！りんご！ たまねぎ にんにく にんじん しょうが セロリ アロエ みかん		
9(金)		いもときのこのごはん みそじる こざかなのなんばんづけ	かいそうエクス とりにく あぶらあげ わかめ いわし	こめ さつまいも こんにゃく ごま でんぶん あぶら	655	27.8
				ごぼう にんじん ほししいたけ まいたけ しめじ こまつな たまねぎ ながねぎ		
13(火)		しょくパン さつまいものバタージャム ポトフ フレンチサラダ	かいそうエクス ぶたにく かいそうエクス	パン バター さつまいも さとう じゃがいも	634	21.8
				かぶ はくさい たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり みかん たまねぎ		
14(水)		ごはん スケソウダラのやさいあんかけ こんさいじる	かいそうエクス スケソウダラ とりにく	こめ でんぶん あぶら さといも	620	24.5
				さやいんげん たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん ↑こまつな↑		
15(木)		わかめジャコごはん にくどうふ こますあえ	かいそうエクス わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	こめ ごま しらたき ごま	617	28.2
				たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし		
16(金)		カレーなんばんうどん あおのりポテト ジャコドレサラダ かき	こんぶ あぶらあげ あおのり ちりめんじゃこ	うどん じゃがいも あぶら ごま	608	20.9
				にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ きゅうり にんじん みつば かき		
20(火)		ごはん あぶらふりにくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	かいそうエクス あぶらふ ぶたにく	こめ じゃがいも こんにゃく	621	23.3
				さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり		
21(水)		てづくりいなり とんじる ゆでたまご	あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	こめ こんにゃく こんにゃく さつまいも	639	28.2
				だけのこ しめじ きくらげ ほししいたけ にんにく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな		
22(木)		きのこスパゲッティ やさいたまごやき フルーツヨーグルト	とりにく ベーコン のり きょうにくりーゼーじ たまご ヨーグルト	スパゲッティ さとう	606	30.9
				にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ しめじ まいたけ ビーマン たまねぎ こまつな にんじん りんご もも なし		
23(金)		ハムとポテトのピラフ ビーンズサラダ だいずフレクのスープ	かいそうエクス ハム だいず だいず	こめ じゃがいも あぶら きんときまめ ひよこまめ	605	21.8
				にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな		
26(月)		てづくりおにぎり たべられるうつわのグラタン つけあわせ れいとうみかん むぎちゃ	かいそうエクス ウインナー	こめ ごま グラタン ドレッシング	636	15.0
				ひろしな プロックリー カリフラワー あかビーマン みかん		
27(火)		ごはん かわしまごじる ハンバーグのおろしソースかけ	かいそうエクス だいず ハンバーグ	こめ じゃがいも さといも こんにゃく ぎゅうにゅう	672	24.9
				すいき ほししいたけ こまつな ながねぎ にんじん だいこん		
28(水)		ひできごはん さんべいじる えだまめサラダ おまめのデザート	かいそうエクス ひじき サケ たまご	ごま こめ じゃがいも ↓しろはなまめ↓ こむぎこ バター なまクリーム ごま	675	24.0
				だいこん にんじん ながねぎ キャベツ えだまめ コーン ブルーベリー		
29(木)		まっかなビスキュイパン かぼちゃシチュー こんにゃくサラダ	たまご チーズ ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	パン こむぎこ バター ごま さとう こむぎこ バター こんにゃく ごま	636	23.7
				ビーツ たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん きゅうり たまねぎ コーン		

- ・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。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は1日のサッパリ煮に入っています