



10月 予定献立表



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(水)		いわつぎごはん	かいそうエキス	！ほしぶどう コーン！	683	23.5
		さといもカレー	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリ		
		メンチカツ	メンチカツ	あぶら		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	だいこん きゅうり コーン		
2(木)		ミルメークコーヒーあじ	ぎゅうにゅう	ミルメークコーヒーあじ	616	20.9
		むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		
		いもに	さといも	にんじん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが		
		ごますあえ	とりにく	ごま		
3(金)		りんご		りんご	628	20.5
		ぎゅうにゅう				
		くろまめごはん	かいそうエキス くろだいず	こめ もちこめ		
		はっすんじり	ぶたにく ちくわ	さといも		
6(月)		たくあんとかまつなめきんぴら	ごま	たけのこ れんこん だいこん えのき	648	26.7
		わふうスイーツポテト	とうにゅう	たくあん ごま		
		ごはん	かいそうエキス	こめ		
		こんぶのつくだに	こんぶ かつおぶし	はちみつ ごま		
7(火)		さわらのごまみそ	さわら	あぶら ごま	609	23.5
		いもだんごじり	ぎゅうにゅう	いもだんご		
		ひじきごはん	かいそうエキス とりにく あらあげ だいず ひじき	にんじん ほししいたけ		
		うましおにくじゃが	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ		
8(水)		わふうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり だいこん	608	26.7
		みそけんちんうどん	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいしがきあげ	とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ		
		なめだけあえ	ちくわ たまご	こむぎこ ごま あぶら		
9(木)		みかん		こまつな えのき もやしキャベツ	657	23
		キャラメルあげパン	ぎゅうにゅう	みかん		
		まめとソーセージのトマトに	ぎょくにソーセージ だいず	パン キャラメルフレーバー あぶら		
		レモンサラダ	きょうにソーセージ	じゃがいも ひよこまめ		
10(金)		たまねぎ にんじん エリンギ にんにく		キャベツ にんじん きゅうり レモン みかん	603	24.9
		ちゃめし	かいそうエキス かつおぶし			
		おでん	うすらたまご こんぶ つみれ がんもどき ちくわ	こめ		
		ごしきあえ	ぎゅうにゅう	ちくわ こんにゃく じゃがいも		
14(火)		にんじん だいこん		こまつな キャベツ にんじん コーン もやし	622	22.8
		むぎごはん	かいそうエキス			
		じゃがマーボー	ぶたにく	！グリーンピース ほししいたけ ながねぎ！		
		はるさめサラダ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ		
15(水)		だいこん にんじん きゅうり こまつな	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゅうり こまつな	639	22.1
		おしむぎごはん	かいそうエキス			
		ハンバーグキノコソースかけ	ハンバーグ	たまねぎ しめじ えのき		
		のっぺいじり	ちくわ	ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ		
16(木)		やきポテト	ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	637	23.4
		わかめごはん	かいそうエキス わかめ			
		いわしのかりかりあげ	いわし	こめ ごま		
		とんじる	ぶたにく とうふ	あぶら		
20(月)		にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	708	27.3
		いわつぎごはん	かいそうエキス			
		やさいたまごやき	たまご だいずミート	たまねぎ ほうれんそう にんじん		
		すいとんじり	ぶたにく なた	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ		
21(火)		ぎゅうにゅう	かいそうエキス		616	20.7
		パプコーンライス	ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅう	こめ パター		
		じゃがいものクリームに	チーズ	バター こむぎこ じゃがいも		
		チーズマカロニサラダ	ぎゅうにゅう	マカロニ		
22(水)		あかピーマン コーン	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	699	28.7
		スタミナラーメン	ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		
		マーラーカオ	だまご ぎゅうにゅう			
		くきワカメのチョナムル	くきワカメ	にんにく にんじん しょうが もやし コーン にら		
23(木)		だいにすもやし こまつな えのき にんにく	ぎゅうにゅう	だいにすもやし こまつな えのき にんにく	628	27.5
		ごはん	かいそうエキス			
		しおマーボー	とうふ ぶたにく	！しょうが ほししいたけ こねぎ！		
		ちゅうかふうコンスープ	ベーコン わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく		
24(金)		コーン たまねぎ えのき チンゲンサイ	ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ えのき チンゲンサイ	617	26.9
		しろごまトースト	かいそうエキス			
		ポークビーンズ	ベーコン だいず ぶたにく チーズ	パン マーガリン さとう ごま		
		ひじきのマリネ	ひじき	じゃがいも		
27(月)		きゅうり だいこん にんじん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト カリーノケール	710	22.0
		おにぎり	のり かつおぶし さけ	きゅうり だいこん にんじん		
		ミートボール	ミートボール			
		サラダ		きゅうり たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー		
28(火)		みかん		みかん	612	25.7
		ターメリックライス	かいそうエキス			
		ホキのプロパンスふうソース	ホキ	トマト たまねぎ にんにく レモン バジル		
		ラビオリスープ	ラビオリのぐ	マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん		
29(水)		！ほうれんそう セロリ！	ぎゅうにゅう	！ほうれんそう セロリ！	610	25.8
		むぎごはん	かいそうエキス			
		おやこに	たまご とりにく なまあげ	たまねぎ さやえんどう にんじん		
		きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん		
30(木)		ぎゅうにゅう	かいそうエキス		636	27.7
		おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		
		だいずのインドふうにごみ	だいず ぶたにく	じゃがいも		
		ツナマヨサラダ	ツナ	たまねぎ にんじん しょうが パセリ		
31(金)		キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり	623	26.9
		コロコロパン				
		まっかなボルシチ	ぶたにく	！ピーツ トマト！		
		かぼちゃサラダ		にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ		
		いちごクレープ		かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		
			ぎゅうにゅう	クレープ		

・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日のカレーに入っています