

10月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 10月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品	
1	火			回鍋肉 中華スープ 和梨	キャベツ 人参 筍 生揚げ 葱 ピーマン 豚肉 酒 醤油 生姜 にんにく 油 / 鶏肉 もやし 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油 / 酒 砂糖 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉	芋 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ	
2	水	 食パン		白身魚フライのタルタルソース ゆでブロッコリー 豆腐スープ	白身魚フライ 油 卵 玉葱 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー 豆腐 ベーコン 玉葱 えのき 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 肉 乳製品 果物 淡色野菜	
3	木			ヤンニョムチキン 小松菜のお浸し わかめと麩のみそ汁	鶏肉 にんにく 塩 こしょう 片栗粉 油 玉葱 にんにく 油 コチュジャン / 小松菜 もやし 人参 醤油 / 砂糖 みりん 醤油 ケチャップ ごま わかめ 麩 ねぎ みそ 煮干し	豆製品 魚 乳製品 果物 海藻	
4	金			いわしの梅煮 おひたし けんちん汁	いわし 梅煮 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 人参 ごぼう 里芋 大根 こんにゃく 豚肉 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油	卵 乳製品 果物 海藻	
7	月			枝豆しゅうまい カレーきんぴら なめこ汁	枝豆しゅうまい ごぼう 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 酒 みりん 醤油 ごま カレー粉 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 海藻	
8	火			笹かまの磯辺揚げ もやしの炒め煮 すまし汁	笹かま 小麦粉 卵 油 塩 青のり 油 もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 干し椎茸 ピーマン 油 醤油 みりん かつお節 春雨 豆腐 えのき なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	肉 乳製品 果物 海藻 緑黄色野菜	
9	水			さんまの蒲焼き 菊入お浸し さつま汁	さんま 片栗粉 油 砂糖 水あめ 酒 みりん 生姜 醤油 ほうれん草 キャベツ 菊の花 醤油 鶏肉 さつま芋 人参 こんにゃく 大根 ごぼう 生揚げ ねぎ みそ かつお節	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ	
10	木	体育祭のため弁当					
11	金	体育祭予備日のため弁当					
15	火	 醤油味		きのこごはん おかか和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 油 舞茸 干し椎茸 しめじ 人参 油揚げ 酒 砂糖 みりん 塩 醤油 小松菜 白菜 もやし 人参 かつお節 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物	
16	水	 食パン		ハムチーズフライ ポイルキャベツ かぶとベーコンのスープ	ハムチーズフライ 油 ソース キャベツ 塩 かぶ しめじ ベーコン 玉葱 人参 かぶの葉 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 緑黄色野菜	
17	木			さんまの紅葉煮 お浸し いも煮	さんま 紅葉煮 ほうれん草 白菜 もやし 人参 醤油 里芋 大根 牛肉 こんにゃく しめじ 葱 酒 砂糖 塩 醤油 みりん	豆製品 卵 乳製品 果物 海藻	
18	金	 麦		ビーンズサラダ ポークカレー 福神漬け	大豆 大福豆 金時豆 ブロッコリー キャベツ チーズ 玉葱 人参 酢 油 塩 こしょう 豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 グリンピース 油 にんにく カレールー	果物 魚 卵 海藻 きのこ	
21	月			春雨の中華炒め 根菜のごま汁	春雨 豚肉 人参 キャベツ 筍 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく / 鶏肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 油揚げ ねぎ みりん みそ ごま / 油 醤油 塩 こしょう ごま油	芋 豆製品 魚 卵 緑黄色野菜	
23	水	 コッペ		フレンチサラダ 秋野菜のクリームシチュー りんご	キャベツ ブロッコリー ロースハム コーン 人参 酢 油 塩 こしょう さつま芋 人参 玉葱 かぶ しめじ 鶏肉 かぶの葉 バター 米粉 牛乳 白ワイン / / 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵 海藻	
24	木			ししゃもフライ 切干大根のカレー炒め かきたま汁	ししゃもフライ 油 豚挽肉 生姜 人参 切干大根 ピーマン 油 醤油 みりん 塩 カレー粉 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 乳製品 淡色野菜 果物 海藻	
25	金			五色納豆 豚肉と大根の煮物	納豆 ほうれん草 ダイスターズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ さやいんげん 生姜 酒 醤油 みりん 塩	魚 卵 芋 きのこ 果物	
28	月			揚げ餃子 小松菜とひじきのナムル じゃがいものみそ汁	餃子 油 ひじき 醤油 みりん 小松菜 人参 もやし ごま 唐辛子 醤油 ごま油 じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	魚 卵 乳製品 果物 淡色野菜	
29	火			五目うま煮 たまごスープ 県産ヨーグルト	豚肉 生姜 酒 醤油 えび 白菜 人参 筍 玉葱 干し椎茸 青梗菜 油 / 豆腐 えのき 卵 人参 ねぎ 塩 醤油 こしょう かつお節 片栗粉 / 塩 醤油 こしょう 片栗粉 ごま油	芋 果物 海藻	
30	水	 食パン		チリコンカン 野菜スープ スライスチーズ	豚挽肉 大豆 玉葱 にんにく トマト パセリ 油 塩 こしょう パプリカパウダー 唐辛子 ベーコン キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 醤油 塩 こしょう	魚 卵 果物 海藻 きのこ	
31	木			鮭の照り煮 お浸し すまし汁	鮭 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん 生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 豆腐 人参 かまぼこ 干し椎茸 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 海藻 果物	