

# 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

R4. 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	
3	月			豚肉とレバーのごまみそがらめ おひたし すまし汁	豚肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 豚レバー 竜田 油 酒 砂糖 醤油 みりん みそ ごま ほうれん草 もやし 人参 醤油 豆腐 干し椎茸 なたと 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 卵 乳製品 果物 海藻	
4	火			メープルサーモンハンバーグ 添え野菜 実だくさん汁	メープルサーモンハンバーグ キャベツ ブロッコリー コーン 塩 大根 人参 しめじ ごぼう 生揚げ こんにゃく ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 果物 海藻	
5	水	 米粉		スクランブルエッグ ポトフ ブルーベリージャム シャインマスカット	卵 ウインナー コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース バター 塩 こしょう 鶏肉 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう	豆製品 魚 乳製品 海藻 きのこ	
6	木	体育祭のため弁当					
7	金	体育祭予備日のため弁当					
11	火			ホキ和風フライ 切り昆布煮 親子汁	ホキ和風フライ 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 醤油 塩	肉 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ	
12	水			わかめ和え みそバター肉じゃが りんご	わかめ キャベツ 人参 笹かま 生姜 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく コーン 生姜 にんにく 酒 みりん / 醤油 みそ バター	豆製品 卵 きのこ	
13	木			きのこごはん げんきな入りツナびたし わかめと麩のみそ汁	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 ツナフレーク げんきな 人参 キャベツ もやし 醤油 豆腐 わかめ 麩 ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物	
14	金			酢豚 もずく中華スープ	豚肉 生姜 酒 醤油 片栗粉 じゃが芋 油 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン / もずく えのき 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 片栗粉	魚 卵 豆製品 果物	
17	月			きのこ入りシウマイ カレーきんぴら 小松菜のみそ汁	きのこ入りシウマイ ごぼう 人参 糸こんにゃく 豚肉 カレー粉 油 酒 砂糖 醤油 みりん ごま じゃが芋 生揚げ 小松菜 みそ 煮干し	魚 卵 淡色野菜 果物 海藻	
18	火			さばの昆布醤油干し げんきな入りお浸し かきたま汁	さばの昆布醤油干し げんきな 人参 キャベツ もやし 醤油 豆腐 卵 人参 干し椎茸 青梗菜 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 肉 乳製品 海藻 果物	
19	水	 米粉		チリコンカン 野菜スープ いちごジャム	豚挽肉 大豆 玉ねぎ にんにく ホールトマト パセリ 油 ケチャップ 塩 こしょう / ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 塩 醤油 こしょう 油 パプリカパウダー 唐辛子	芋 魚 卵 緑黄色野菜 海藻 きのこ	
20	木			春巻き ごま和え いも煮	春巻き 油 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 里芋 大根 牛肉 こんにゃく しめじ ねぎ 酒 砂糖 醤油 塩 みりん	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻	
21	金			ガパオライス(オムレツ) わかめスープ	鶏挽肉 赤パプリカ ピーマン 玉ねぎ しめじ バジル にんにく ごま油 醤油 / わかめ 人参 かまぼこ 筍 干し椎茸 ねぎ ごま 塩 醤油 こしょう みりん オイスターソース 豆板醤 ナンプラー こしょう 片栗粉 オムレツ	芋 魚 乳製品 果物	
24	月			県産ロースカツ もやしの炒め煮 みそ汁	県産ロースカツ 油 ソース 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 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜	
25	火			さんまの蒲焼き げんきな入りおひたし もずくのすまし汁	さんま 片栗粉 油 砂糖 酒 水あめ みりん 生姜 醤油 げんきな キャベツ もやし 人参 豆腐 もずく 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物	
26	水	 玄米コッペ		菊花サラダ パンプキンシチュー	キャベツ ブロッコリー 菊 コーン 酢 油 塩 こしょう かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ 鶏肉 バター 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	芋 豆製品 魚 卵 海藻 果物	
27	木			中華丼 わかめ入りたまごスープ みかん	豚肉 生姜 酒 醤油 えび 白菜 人参 筍 玉ねぎ きくらげ 青梗菜 油 醤油 塩 / 豆腐 卵 人参 わかめ ねぎ 塩 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 こしょう ごま油 片栗粉	芋 乳製品 きのこ	
28	金	 麦		フルーツヨーグルト チキンカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ヨーグルト 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく / トマトピューレ カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ	
31	月			磯辺和え 豚肉と大根の煮物 納豆	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 焼きのり 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	芋 魚 卵 果物 きのこ	