

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

R6. 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			鶏肉とれんこんの甘辛揚げ おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 生姜 酒 片栗粉 油 れんこん 砂糖 酒 みりん 醤油 ごま ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこ	
2	水			スクランブルエッグ ポトフ ブルーベリージャム	卵 ベーコン 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 海藻 きのこ	
3	木	体育祭のため弁当					
4	金	体育祭予備日のため弁当					
7	月			俵メンチカツ しらたきのごま和え 実だくさん汁	俵メンチカツ 油 ソース 糸こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 ごま 醤油 じゃが芋 生揚げ 大根 こんにゃく しめじ 人参 ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 果物 乳製品 海藻	
8	火			肉みそ炒め丼 おかか和え わかめと麩のすまし汁	豚肉 筍 玉ねぎ 人参 大豆 きくらげ ピーマン にんにく 生姜 酒 みそ 醤油 みりん ごま油 / 小松菜 キャベツ 人参 醤油 かつお節 わかめ えのき 刻み麩 ねぎ 醤油 塩 かつお節	芋 豆製品 魚 卵 果物 乳製品	
9	水			ごはんの日 ししゃもフライ カレーきんぴら かきたま汁	ししゃもフライ 油 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 豆腐 卵 人参 干し椎茸 青梗菜 塩 醤油 かつお節 片栗粉	乳製品 淡色野菜 海藻	
10	木			豚キムチ丼 もずくスープ 県産ヨーグルト	豚肉 白菜キムチ もやし 生姜 にんにく ねぎ 醤油 ごま油 ごま もずく 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 こしょう かつお節	芋 豆製品 緑黄色野菜 卵 果物	
11	金			鶏のから揚げ 海藻サラダ すまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 わかめ 茎わかめ 昆布 キャベツ きゅうり 人参 青じそドレッシング 豆腐 なんと 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物 淡色野菜	
15	火			さんまの竜田揚げ 中華サラダ じゃが芋のみそ汁	さんま開き竜田 油 春雨 もやし 人参 きゅうり ロースハム 酢 醤油 ごま油 じゃが芋 生揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	卵 肉 緑黄色野菜 きのこ	
16	水			鶏肉のワイン煮 ゆでブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ブロッコリー ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 青梗菜 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻	
17	木			菜めし 五目豆煮 大根となめこのみそ汁	大根菜 生姜 ごま 塩 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 醤油 なめこ 大根 ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 果物 乳製品 芋 果物	
18	金			フルーツヨーグルト ポークカレー	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 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ	
21	月			有機さつま芋給食 棒ぎょうざ 大学芋 親子汁 ふりかけ(おかか)	棒ぎょうざ 有機さつま芋 油 水あめ 砂糖 醤油 ごま 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 塩 醤油	魚 乳製品 緑黄色野菜 海藻	
22	火			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 りんご	豆製品 卵 乳製品 きのこ	
23	水			さといもコロッケ チーズ入りサラダ 根菜のミネストローネ	さといもコロッケ 油 ソース キャベツ ブロッコリー コーン 人参 チーズ 酢 塩 こしょう / ホールトマト 塩 こしょう 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ ベーコン マカロニ セロリ パセリ にんにく オリーブ油 /	豆製品 魚 卵 果物 海藻 きのこ	
24	木			きのこごはん ツナびたし 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油 舞茸 干し椎茸 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 酒 みりん 塩 醤油 ツナフレーク ほうれん草 人参 キャベツ もやし 醤油 大根 わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物	
25	金			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 小松菜 もやし 人参 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 なんと みつば 塩 醤油 かつお節	芋 魚 卵 果物 海藻 乳製品	
28	月			磯辺和え 大根のそぼろあん煮 こうじ納豆	ほうれん草 キャベツ 人参 焼きのり 醤油 大根 人参 こんにゃく 生揚げ 豚ひき肉 干し椎茸 グリンピース 油 生姜 酒 砂糖 醤油 片栗粉	魚 卵 乳製品 果物	
29	火			郷土料理 厚焼き玉子 おひたし いも煮	厚焼き玉子 小松菜 白菜 人参 醤油 里芋 大根 牛肉 こんにゃく しめじ ねぎ 酒 砂糖 塩 醤油 みりん	豆製品 魚 乳製品 果物 海藻	
30	水			フレンチサラダ 秋野菜のクリームシチュー	キャベツ ブロッコリー コーン 酢 塩 こしょう さつま芋 人参 玉ねぎ かぶ 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	豆製品 魚 卵 海藻 果物	
31	木			かぼちゃ型ハンバーグ カミカミサラダ 小松菜とコーンのスープ	かぼちゃ型ハンバーグ ケチャップ ごぼう 人参 昆布 鶏肉 マヨネーズ 胡麻ドレッシング コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 小松菜 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物	

10月21日(月)のさつま芋は、高島産有機さつま芋です。