

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
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R7.10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	水			和風きのこペンネ 野菜スープ マーシャルビーンズ	ペンネ 鶏肉 ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 干し椎茸 にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン ガラスープ 醤油 塩 こしょう マーシャルビーンズ /万能ねぎ 白ワイン 油 しょうゆ 塩 こしょう	種実類 豆製品 魚介類 小魚 乳製品 海そう 豆類 卵
2	木			さんま生姜煮 おひたし じゃがいものみそ汁	さんま生姜煮 キャベツ ほうれん草 ロースハム もやし 人参 しょうゆ じゃがいも 油揚げ 乾わかめ ねぎ みそ かつお節	種実類 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
3	金			キムタクごはん 豆腐スープ 有機枝豆	豚肉 白菜キムチ 大根つぼ漬け ねぎ ごま油 醤油 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ チンゲン菜 ガラスープ 醤油 塩 こしょう 有機枝豆	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
6	月			うさぎ型ハンバーグケチャップソース 豆入りおひたし お月見汁 ふりかけ	うす味ウサギ型ハンバーグ ケチャップ 減塩ソース ほうれん草 キャベツ 人参 むぎ枝豆 醤油 白玉もち 鶏肉 里芋 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ 醤油 塩 / すこやかふりかけ	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 きのこと類 果物 海そう 豆類
7	火			しゅうまい あけびの肉みそ炒め すまし汁	肉しゅうまい あけび なす 油 生揚げ 鶏ひき肉 人参 ピーマン 砂糖 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 小松菜 塩 醤油 かつお節 /みりん みそ ごま油	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
8	水			肉みそ炒め丼 かきたま汁	豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 冷凍大豆 乾きくらげ にんにく 生姜 キャベツ 豆腐 卵 人参 干し椎茸 チンゲン菜 塩 醤油 かつお節 でん粉 /ピーマン みそ 醤油 酒 みりん ごま油 豆板醤 でん粉	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 海そう 果物 きのこと
9	木			豚肉とレバーの南蛮漬け 浅漬け 小松菜のみそ汁	豚肉 おろし生姜 おろしにんにく 醤油 酒 でん粉 豚レバー 油 玉ねぎ にら キャベツ きゅうり 人参 塩 /醤油 酢 砂糖 ごま油 一味唐辛子 小松菜 生揚げ しめじ みそ かつお節	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと 豆類
10	金	体育祭のため、給食ありません。				
14	火	体育祭予備日のため、給食ありません。				
15	水			有機さつまいもの大学芋 ポトフ ジャム(ブルーベリー)	有機さつまいも 油 水あめ 砂糖 しょうゆ いりごま 鶏肉 カクテルウインナー 大根 人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー セロリ 塩 こしょう ローリエ ブルーベリージャム	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
16	木			厚焼き玉子 ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	厚焼き玉子 乾ひじき 人参 うち豆 さつま揚げ ごぼう 糸こんにゃく 油 みりん 酒 醤油 豆腐 油揚げ 人参 しめじ じゃがいも ねぎ みそ かつお節	種実類 小魚 乳製品 淡色野菜 果物 海そう 豆類
17	金			きのこごはん 米粉麺サラダ もずくのみそ汁	鶏肉 油 舞茸 干し椎茸 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 塩 醤油 米粉麺 キャベツ 人参 もやし ロースハム 酢 醤油 ごま油 もずく 豆腐 ねぎ みそ かつお節	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと 豆類
20	月			菊花サラダ チキンカレー	キャベツ ロースハム 食用菊 人参 ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 油 カレールウ	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 海そう きのこと 豆類
21	火			中華丼 コーンスープ 果物(りんご)	豚肉 えび 白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 生姜 コーン 豆腐 人参 しめじ 万能ねぎ 醤油 塩 りんご /油 塩 こしょう 醤油 でん粉 ごま油	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと 豆類
22	水			鶏肉の赤ワイン煮 ゆでブロッコリー ABCマカロニスープ	鶏肉 にんにく 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ブロッコリー ABCマカロニ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ベーコン 塩 こしょう	いも類 種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
23	木			太刀魚フライ 五目豆煮 大根となめこのみそ汁	太刀魚フライ 油 減塩パックソース 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 油 砂糖 酒 醤油 なめこ 大根 油揚げ ねぎ みそ かつお節	種実類 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 海そう
24	金			肉そぼろごはん 野菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 生姜 グリンピース 干し椎茸 醤油 みりん キャベツ もやし ほうれん草 人参 白すりごま 醤油 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ かつお節	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
27	月			菜めし 豚肉と春雨の炒め物 大根のみそ汁	大根の葉 生姜 ごま 塩 豚肉 人参 緑豆春雨 玉ねぎ 生姜 キャベツ ピーマン 油 酒 みりん 醤油 大根 油揚げ ねぎ みそ かつお節	いも類 種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
28	火			鶏肉とれんこんの甘辛揚げ おひたし みそかきたま汁	鶏肉 でん粉 れんこん 油 生姜 砂糖 酒 みりん 醤油 水 げんきな キャベツ 人参 もやし 醤油 卵 豆腐 人参 玉ねぎ ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 海そう きのこと 豆類
29	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 人参 コーン ロースハム 酢 油 塩 こしょう さつまいも 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 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	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 海そう 豆類
30	木			野菜と油揚げのからし和え いも煮 のりの佃煮	油揚げ 醤油 みりん 砂糖 水 キャベツ 小松菜 人参 粉からし 醤油 砂糖 里芋 大根 牛肉 こんにゃく しめじ ねぎ 塩 砂糖 醤油 酒 みりん のりの佃煮	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
31	金			かぼちゃチーズコロケツ ツナマヨサラダ	チーズソースinかぼちゃの包み揚げ 油 ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 塩 こしょう 鶏肉団子 白菜 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 こしょう / ゆかりふりかけ	種実類 豆製品 小魚 卵 果物 海そう 豆類

10月の高島町産食材(予定)

にんにく・ねぎ・じゃがいも・人参・キャベツ・さつまいも・玉ねぎ
げんきな・なす・ピーマン・秘伝大豆・あけび・りんご・かぶ
大根・里芋・小松菜・チンゲン菜・ほうれん草・うち豆・食用菊