



10月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
4	月	チキンカレー		シーフード入り茹で野菜りんご(1/6)	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 缶 グリンピース キャベツ きゅうり	857	13.6	24.9
5	火	ご飯		生揚げの肉詰め煮 茹で野菜1 味噌汁(大根・ねぎ・わかめ等)	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし 削り節 だし煮干 わかめ 味噌	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	きくらげ ねぎ 生姜 グリンピース もやし 人参 きゅうり コーン 缶 大根 小松菜	787	15.0	28.0
6	水	田舎うどん		和風ツナサラダ 焼きおにぎり(味噌だれ)	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ(油漬) 味噌	うどん 油 砂糖 米 ごま	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	766	13.7	21.5
7	木	ゆかりご飯		お好み焼き風卵焼き 野菜のごま醤油かけ 里芋入り味噌汁	牛乳 卵 桜海老 いか かつお節 青のり だし削り節 豚肉 味噌	米 大麦 油 ごま 里芋	ゆかり 人参 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう しめじ ねぎ	749	17.0	24.4
8	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ 切干し大根と青菜の和え物 実だくさん汁 ミニトマト(1粒)	牛乳 いか 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ 切り干し大根 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ ミニトマト	760	15.2	23.3
11	月	食パンと手作りりんごジャム		秋野菜のシチュー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 油 さつまいも パター 小麦粉	りんご レモン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ しめじ キャベツ きゅうり ピーマン	752	13.1	31.1
12	火	ご飯		ムロアジのコロッケ 煮びたし2 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳 あじ 卵 油揚げ だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 じゃがいも パター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 大根	849	13.1	24.1
13	水	じゃこ入りチャーハン(卵なし)		しゅうまい もやしのナムル ウースータン	ちりめんじゃこ なたと 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり チンゲンサイ	805	17.5	25.2
14	木	ご飯		魚の黄金焼き 磯浸し(青菜) 金時豆の甘煮 豚汁	牛乳 鮭 のり 金時豆 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	834	18.8	20.7
15	金	炒めそばの五目あんかけ		水菜とツナの和え物② ぶかし芋	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ(油漬)	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 水菜 きゅうり	791	15.6	25.9
18	月	栗ご飯		魚のカレー風味焼き チンゲンサイの生姜醤油かけ 味噌汁 ⑤ みたらし団子(小)	牛乳 さば だし煮干 わかめ 味噌	むぎ粟 米 もち米 小麦粉 じゃがいも 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ 人参 生姜 玉ねぎ さやえんどう	874	15.1	22.3
19	火	黄な粉揚げパン		ポトフ ツナ入りゆで野菜 花みかん	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール まぐろ(油漬)	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) きゅうり レモン みかん	852	16.0	33.9
20	水	ご飯		豚肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 白菜のお浸し 味噌汁(煮干しだし)	牛乳 豚肉 かつお節 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 生姜 かぼちゃ 白菜 人参 えのきたけ	772	17.5	22.0
21	木	ご飯		焼き豆腐の中華煮 もやしのおかかかけ いわちく炒め	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 焼き豆腐 削り節 竹輪 田作り	米 油 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	834	18.8	26.7
22	金	キャロットライス		スペイン風オムレツ カラフルサラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 パター 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	人参 にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン ブロッコリー きゅうり クリームコーン缶 コーン缶 パセリ	857	13.3	29.2
25	月	ご飯		小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め みそけんちん汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 ぼろめ 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	786	14.5	25.8
26	火	たらこスパゲッティ		ピーンズサラダ③ フォカッチャ	たらこ いか のり 牛乳 ひよこまめ	スパゲッティ パター 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 人参 枝豆	806	17.0	24.1
27	水	ご飯		すき焼き風煮物 じゃこ入り茹で野菜(青菜) 柿	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵 ちりめんじゃこ	米 油 糸こんにゃく 砂糖 ふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ 人参 小松菜 柿	816	16.7	26.1
28	木	ガーリックトースト		チリコンカン 野菜いろいろビクルス コーンポテト	牛乳 豚挽き肉 いんげんまめ	食パン マーガリン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも パター	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 トマト 缶 トマトピューレー ピーマン きゅうり セロリー 大根 とうがらし コーン缶	779	15.6	32.9
29	金	ご飯		鶏肉の柳川風 野菜のごま醤油和え 味噌汁(ねぎ・わかめ) 芋抜き ミニトマト(1粒)	牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま	ごぼう しめじ ねぎ みつば 人参 もやし 白菜 大根 えのきたけ ミニトマト	766	16.6	24.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	805	15.7	25.8	396	124	3.2	3.9	258	0.48	0.61	47	3.3	6.1
1食当たり基準	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7