



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	ご飯		つくね焼き きゃべつちりめん キムチ入り味噌汁 ミニトマト	牛乳 鶏肉 卵 味噌 ちりめんじゃこ だし削り節 豚肉	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも はるさめ	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 キムチ ミニトマト	650	17.2	24.6
5	火	コッペパン		ラザニア ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト ビーマン コーン缶 ほうれん草 セロリー	650	16.1	34.2
6	水	ご飯		鯖の文化干し 蓮のきんぴら 沢煮椀	牛乳 塩さば だし削り節 豚肉 蒸しかまぼこ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	蓮根 人参 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	623	18.0	29.3
7	木	きのこスープ プスパゲッティ		コールスロー風茹で野菜 スイートポテト	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ビーマン パセリ キャベツ 人参 きゅうり	632	13.7	33.8
8	金	きびご飯		いかのザンギ 野菜のからし醤油かけ 味噌けんちん汁	牛乳 いか 豆腐 だし煮干 味噌	米 きび 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 にんにく 小松菜 もやし ごぼう 大根 人参 ねぎ	606	16.4	27.0
11	月	キャロットライス		じゃこオムレツ 茹で野菜 オニオンスープ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 卵 ベーコン	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり りんご エリンギ パセリ	594	16.1	28.8
12	火	ご飯		魚の葱味噌焼き 海苔の佃煮 かぼちゃの煮付け 豆腐汁	牛乳 メルルーサ 味噌 のり だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ にんにく かぼちゃ 人参 小松菜	588	18.5	20.5
13	水	レモンバ タートースト		じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のドレッシング かけ 柿	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	レモン 玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆 きゅうり 蓮根 柿	620	14.3	35.0
14	木	ご飯		ジャンボ餃子 中華ナムル 青梗菜と卵のスープ	牛乳 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 卵	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂糖 片栗粉	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 大豆もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	613	14.0	29.2
15	金	ゆかりご飯		さんまの黒酢煮 ほうれん草とキャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 さんま だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	ゆかり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	637	14.7	28.4
18	月	根菜うどん		ツナ入り茹で野菜 みたらし団子	鶏肉 生揚げ だし削り節 牛乳 まぐろ(油漬)	うどん ごま油 こんにゃく 油 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	636	13.5	25.8
19	火	麦ご飯		麻婆豆腐 じゃが芋と ビーマンの織切り炒め 大根のびり辛漬け	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ ビーマン 大根	613	16.1	27.7
20	水	カツカレー		シーフードサラダ りんご	豚肉 卵 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり レモン りんご	712	13.9	27.6
21	木	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ 野菜の中華ドレッシング かけ ザーサイスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 油	ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ もやし 人参 筍 にら ザーサイ(漬物) 玉ねぎ	597	16.7	31.1
22	金	コーン茶飯		ひじき入り卵焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	だし昆布 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 さつま揚げ だし削り節 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 人参 切り干し大根 さやえんどう 小松菜	611	15.3	23.7
25	月	秋いっぱい ご飯		ししゃものサクサク揚げ 磯浸し すまし汁	鶏肉 牛乳 ししゃも のり だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 油 銀杏 むき栗 小麦粉 片栗粉	人参 椎茸 しめじ 小松菜 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 水菜	600	17.7	29.4
26	火	黒砂糖パン		ピーンズシチュー フレンチサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん	628	14.7	31.0
27	水	ご飯		豚肉の香味焼き じゃこ入り茹で野菜 炒りこんにゃく のっぺい汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 だし削り節	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ チンゲンサイ キャベツ 人参 大根 ごぼう 椎茸	597	18.0	24.1
28	木	醤油ラーメン		手作り中華肉まん コーンとわかめのサラダ	だし煮干 豚肉 なんと 牛乳 豚挽き肉 わかめ	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 コーン缶 きゅうり	618	16.6	26.5
29	金	ご飯		鮭のえのきバター醤油焼き 金時豆の甘煮 かぶのレモン風味 さつま汁 ミニトマト	牛乳 鮭 金時豆 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 バター 砂糖 油 ごま こんにゃく さつまいも	えのきたけ 玉ねぎ かぶ きゅうり レモン ごぼう 大根 人参 ねぎ ミニトマト	657	18.3	20.7

	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	624	16	27.9	341	105	2.2	2.9	248	0.37	0.53	32	2.7	4.4
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5