



# 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			
2	水	エビクリームライス		もやしと青菜のソテー ジュリアンスープ りんご	鶏肉 牛乳 海老 ベーコン	米 大麦 バター 油 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン もやし 小松菜 人参 セロリー キャベツ りんご	617	12.1	27.9
3	木	ご飯		魚の黄金焼き じゃが芋のきんぴら 吉野汁	牛乳 ホキ だし削り節 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉	生姜 人参 いんげん 大根 椎茸 ねぎ	578	15.5	27.4
4	金	ご飯		ジャンボ餃子 野菜の中華ドレッシング かけ わかめスープ	牛乳 豚挽き肉 だし削り節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂糖	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 チンゲンサイ もやし 人参	574	12.2	27.1
7	月	五目うどん		五平餅 ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 味噌 まぐろ	うどん 米 もち米 砂糖 ごま油	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	593	12.1	23.2
8	火	チキンピラフ		魚のステーキソース焼き コーンサラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン セロリー もやし	568	16.7	25.4
9	水	ご飯		すき焼き風煮もの 大豆入り茹で野菜 柿	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆	米 油 じゃがいも こんにやく ふ 砂糖	人参 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 柿	587	13.7	23.6
10	木	ブドウコッペ		スペイン風オムレツ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ぶどうコッペパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ パセリ	576	15.8	31.3
11	金	五穀ごはん		いかのかりんと揚げ お浸し 味噌汁	あずき 牛乳 いか かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 もち米 大麦 あわ きび ごま 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 チンゲンサイ もやし 人参 大根 ねぎ	598	14.7	25.6
15	火	栗おこわ		鯖の塩焼き 野菜の生姜醤油かけ 白玉汁	牛乳 さば 豆腐 だし削り節 鶏肉	米 もち米 むき栗 ごま 白玉粉	人参 もやし きゅうり 生姜 白菜 ねぎ	624	14.4	22.6
16	水	カツカレー		じゃこ入りカラフルサラダ 花みかん	豚肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ	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 キャベツ きゅうり ピーマン みかん	677	12.3	26.7
17	木	赤しそご飯		豆腐ステーキ野菜あん かけ 里芋と鶏肉の煮物 味噌汁	牛乳 豆腐 鶏肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 里芋	しそ にんにく 玉ねぎ 人参 え のきたけ パセリ 生姜 いんげん 大根	578	14.3	25.1
18	金	醤油ラーメン		手作り中華肉まん かぶのナムル	だし煮干 豚肉 なた 牛乳 豚 挽き肉	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラーズ はるさめ ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 かぶ きゅうり	553	16.4	25.7
21	月	ご飯		豚肉のピリ辛焼き 大豆の磯煮 けんちん汁	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ だし削り節 豆腐	米 ごま油 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	生姜 にんにく 人参 さやえん どう ごぼう 大根 ねぎ	576	16.2	27.7
22	火	子ぎつねご飯		小魚の唐揚げ 蓮根のごま和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 さやえんどう 蓮根 ごぼう ほうれん草 大根	576	14.4	28.6
23	水	フレンチトースト		ポトフ 2色ソテー	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げ ボール	食パン バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) さやいんげん コーン	587	16.1	32.5
24	木	ご飯		さんが焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 りんご	牛乳 あじ 卵 味噌 さつま揚げ だし削り節 だし昆布 蒸し かまぼこ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ 切り干し大根 いんげん えのきたけ 水菜 りんご	570	16.4	19.9
25	金	麦ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み きやべつちりめん かぼちゃのバター焼き	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 バター	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリーンピース キャベツ かぼちゃ	612	15.9	26.9
28	月	きのこスープパゲッティ		人参サラダ スイートポテト	ベーコン 鶏肉 牛乳 まぐろ 生 クリーム 卵	スパゲッティ 油 バター ごま さつまいも 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ 人参 レモン らっきょう	633	13.2	33.4
29	火	ご飯		お好み焼き風卵焼き 大根 の和え物 味噌汁	牛乳 いか 桜海老 卵 かつお節 青のり 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	人参 キャベツ 大根 きゅうり 小松菜	577	15.5	28.5
30	水	ご飯		鶏のから揚げねぎソース 野菜のオイスター炒め ザーサイスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 キャベツ もやし にんにく 筍 にら ザーサイ	592	15.3	27.5
31	木	パンプキンパン		ピーンズシチュー シーフードサラダ	牛乳 豚肉 大豆 いか 海老	パンプキン食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり レモン りんご	579	15.8	33.9

	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
今月平均摂取量	592	14.7	27.2	340	93	2.1	2.9	240	0.37	0.5	30	2.3	6