



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			
3	月	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	590	14.5	30.5
4	火	ご飯		鶏肉のアップルソース焼き もやしと青菜のソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 砂糖 油 じゃがいも	りんご もやし 小松菜 にんにく 人参 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト トマトピューレ	583	16.7	29.9
5	水	ご飯		いかのねぎ味噌やき 秋野菜の煮物 吉野汁	牛乳 いか 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 油 こんにゃく 里芋 むき栗 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ 人参 ごぼう 蓮根 しめじ さやいんげん 大根 椎茸	577	18.0	21.5
6	木	黒砂糖パン		ポテトグラタン 三色ソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ パセリ 人参 コーン ほうれん草 白菜	601	15.3	34.9
7	金	五穀ごはん		さんまの塩焼き かぶの三色和え 白玉汁	あずき 牛乳 さんま かつお節 豆腐 だし削り節 鶏肉	米 もち米 大麦 あわ きび ごま 白玉粉	かぶ 人参 かぶ 生姜 レモン 白菜 ねぎ	664	15.2	30.6
11	火	きのこスープ プスパゲッティ		ツナサラダ スイートポテト	ベーコン 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ 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 ピーマン パセリ 人参 キャベツ ほうれん草	632	14.7	35.0
12	水	ご飯		豚肉の香味焼き 磯浸し 甘辛大豆 味噌汁	牛乳 豚肉 のり 大豆 だし煮干 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	生姜 ねぎ 小松菜 人参 チンゲンサイ もやし	599	19.4	28.7
13	木	ツナキャロットライス		白身魚のムニエル カラフルサラダ 野菜スープ	まぐろ 牛乳 ホキ ベーコン	米 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	人参 マッシュルーム グリンピース レモン キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ セロリー	567	17.1	29.0
14	金	きびご飯		ししゃものフライ 蓮根のごま和え 沢煮わん	牛乳 ししゃも 卵 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 きび 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 片栗粉	蓮根 ごぼう 人参 ほうれん草 椎茸 かぶ ねぎ かぶ	616	17.1	28.1
17	月	醤油ラーメン		切り干し入り中華サラダ 手作り中華肉まん	だし煮干 豚肉 なんと 牛乳 豚挽き肉	中華めん 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 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 切り干し大根 もやし きゅうり 玉ねぎ 椎茸	580	17.8	27.9
18	火	ご飯		鮭のえのきバター醤油焼き カリカリじゃこサラダ 炒りこんにゃく 豆腐汁	牛乳 鮭 わかめ ちりめんじゃこ だし削り節 豆腐 油揚げ	米 パター 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	592	20.5	27.5
19	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 キャベツ きゅうり レモン りんご	685	14.5	28.8
20	木	高菜じゃこご飯		豆腐ステーキ野菜あんかけ かぼちゃの煮付け 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 だし削り節 だし煮干 味噌	米 ごま油 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	高菜漬 にんにく 玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ かぼちゃ ねぎ	582	14.9	22.3
21	金	コーン茶飯		厚焼き卵 野菜のからし醤油かけ 石狩汁	だし昆布 牛乳 鶏肉 卵 鮭 だし削り節 味噌	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	コーン 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 小松菜 もやし 生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	576	19.3	24.7
24	月	ガーリックトースト		大豆のトマト煮 クルトン入りサラダ 花みかん	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん	554	17.0	35.4
25	火	根菜うどん		カルシウムサラダ 焼きおにぎり	鶏肉 生揚げ だし削り節 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ 味噌	うどん ごま油 こんにゃく ごま 砂糖 油 米 大麦	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく	613	14.9	25.3
26	水	ご飯		鯖の味噌煮 きんぴら 秋の里スープ	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく 里芋	ねぎ 生姜 ごぼう 人参 大根 しめじ えのきたけ	585	16.3	26.5
27	木	ジャンバラヤ		カップエッグ 大根サラダ オニオンスープ	豚挽き肉 ひよこめ 牛乳 卵 ベーコン	米 パター 油 砂糖	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 大根 水菜 しめじ パセリ	567	16.2	34.4
28	金	麦ご飯		麻婆豆腐 野菜ナムル グリーンポテト	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	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし ほうれん草	591	17.7	28.3
31	月	ミルクパン コッペ		パンブキンシチュー コーン入り茹で野菜 りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン りんご	591	14.5	33.0

	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
今月平均摂取量	597	16.6	29.1	342	94	2.3	2.9	256	0.38	0.53	30	2.3	6.4

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば、栄養士までご相談ください。