

10月の献立



※今月の平均栄養量

エネルギー582kcal、タンパク質 23.3g、脂質 21.7g、食塩相当量 2.8g

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
2月	ごはん			米	
	わかさぎの南蛮漬け	○	わかさぎ	小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油	ねぎ・鷹の爪
	ごまマヨサラダ			ごま油・ノンエッグマヨネーズ・砂糖・白すりごま	キャベツ・きゅうり・もやし
	鶏ごぼ汁		鶏肉・赤田厚削り・生揚げ	油・こんにゃく	ごぼう・人参・大根・干し椎茸・ねぎ
3火	たんめん		豚肩肉	蒸し中華めん・油・ごま油	にんにく・しょうが・はくさい・もやし・ねぎ・小松菜
	さつま丸	旬 さつまいも		さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・揚げ油	
	ごまだれサラダ			ごま油・サラダ油・砂糖・白いりごま	キャベツ・きゅうり・人参
4水	回鍋肉丼		豚肉・米みそ	米・大麦・油・砂糖・かたくり粉	しょうが・にんにく・人参・筍・キャベツ・干し椎茸・ピーマン
	大根のスープ	BOOK メニュー	絹ごし豆腐		人参・大根・干し椎茸・しょうが
	フルーツ白玉			白玉だんご・砂糖	みかん缶・パイン缶・もも缶
6金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	手作りチョリソー	スポーツの日 ラグビー応援 献立	豚ひき肉・大豆		玉葱
	アルゼンチンサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・にんにく・玉葱・レモン
	さつま芋のスープ(ロクロ)		いんげんまめ	さつまいも・大麦	人参・玉葱・冷凍ホールコーン
10火	こぎつねごはん		鶏ひき肉・油揚げ	米・砂糖	人参・さやいんげん
	魚のもみじ焼き	旬 さといも	鮭	ノンエッグマヨネーズ	人参
	けんちん汁		鶏肉・本節中厚削り・木綿豆腐	油・こんにゃく・さといも	人参・ごぼう・大根・ねぎ
11水	ごはん			米	
	野菜菜と豚肉の炒め物	○	豚肉・豚肉	油・ごま油	にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・人参・玉葱・野菜菜・しいたけ・ぶなしめじ・小松菜
	茶碗蒸し		たまご・こんにゃく・削り節・鶏肉・飾りかまぼこ		根みつば
12木	豆腐とひき肉のあんかけ丼	○	豚ももひき肉・高野豆腐	米・大麦・油・砂糖・かたくり粉	人参・玉葱・小松菜・干し椎茸・しょうが・にんにく
	ベーコンとコーンのスープ		削り節・ベーコン	かたくり粉	大根・冷凍ホールコーン・はくさい・もやし・ねぎ
	豆乳くず餅		調製豆乳・きな粉	かたくり粉・砂糖	
13金	和風スパゲッティ	BOOK メニュー	ベーコン・豚肩肉・刻みのみり	半分・スパゲッティ・油	にんにく・玉葱・人参・キャベツ・ぶなしめじ
	パリパリフレックサラダ			コーンフレック・サラダ油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・玉葱
	さつまいものスイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも・きび砂糖・マーガリン	
16月	ごはん			米	
	わかめの佃煮	○	カットわかめ・しらす干し	サラダ油・白いりごま・上白糖	
	揚げ出し豆腐(野菜あんかけ)		押し豆腐・鶏ひき肉	かたくり粉・揚げ油	しょうが・人参・玉葱・干し椎茸
	根菜の味噌汁		鶏肉・さば節・油揚げ・合わせ味噌	油・じゃがいも	ごぼう・大根・人参・小松菜・ねぎ
17火	ミルクパン			ミルクパン	
	魚の香草パン粉焼き	○	すずき	オリーブ油・パン粉(生)	にんにく・パセリ
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	レンズ豆とワケのスープ		ベーコン・ウィンナー・レンズ豆	オリーブ油	にんにく・玉葱・人参・キャベツ・パセリ
18水	ハヤシライス	BOOK メニュー	豚肉・豆乳クリーム	米・大麦・サラダ油・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参
	わかめとコーンのサラダ	○	わかめ	サラダ油・ごま油・砂糖	大根・人参・きゅうり・冷凍ホールコーン
	りんご				りんご
19木	ちゃんぽんめん	○	豚肉・いか・かまぼこ	蒸し中華めん・油・ごま油	にんにく・しょうが・人参・白菜・もやし・小松菜・ねぎ
	みそだれぼと		米みそ	じゃがいも・小麦粉・揚げ油・砂糖	
	浦上そば		豚肉・さつま揚げ	油・糸こんにゃく・砂糖	人参・ごぼう・もやし
20金	カレーピラフ	旬 なし	ツナ	米・油	玉葱・人参・グリーンピース・マッシュルーム・パセリ
	豆腐のナゲット	○	木綿豆腐・鶏ひき肉	油・かたくり粉・パン粉(乾燥)・揚げ油	玉葱
	ABCマカロニスープ		ベーコン	油・マカロニ	にんにく・玉葱・人参・冷凍ホールコーン・キャベツ
	梨				なし
23月	手作り餃子ドック	○	豚ひき肉	小麦粉・砂糖・油・ごま油・かたくり粉	しょうが・キャベツ・ねぎ・にら・にんにく
	トックスープ		鶏肉	トック・ごま油	人参・大根・干し椎茸・えのきたけ・ねぎ・小松菜
	みかん				みかん
24火	ドリア	○	鶏肉・牛乳・生クリーム・粉チーズ	米・バター・油・小麦粉・パン粉(生)	玉葱・人参・マッシュルーム(水煮)・ピーマン
	ジュリエンスープ		ベーコン	サラダ油	にんにく・玉葱・セロリ・人参・キャベツ
25水	チャーハン	○	焼き豚・じゃこ・なると・たまご	米・サラダ油	玉葱・人参・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース
	青のり大豆		大豆・あおのり	かたくり粉・揚げ油	
	白身魚のウースタン		削り節・かたくり粉・ベーコン・絹ごし豆腐	かたくり粉	人参・筍・ねぎ・小松菜・えのきたけ
26木	三色ピラフ	○	鶏肉	米・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース
	魚のマリナード焼き		ハサ	オリーブ油	玉葱・にんにく
	じゃが芋のポターージュ		ベーコン・調製豆乳・豆乳クリーム	オリーブ油・じゃがいも	玉葱・パセリ
27金	栗おこわ			米・もち米・むき栗	
	肉じゃが	旬・くり 十三夜献立	豚肉・生揚げ・削り節	油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	人参・玉葱・筍・干し椎茸・グリーンピース
	にぎすの磯辺揚げ		にぎす・あおのり	小麦粉・揚げ油	
30月	ごはん			米	
	さばの塩麹カレー焼き	旬 さば	さば		
	野菜のごまあえ			砂糖・白すりごま・白いりごま	小松菜・もやし・人参
31火	具だくさん味噌汁		さば節・絹ごし豆腐・わかめ・合わせ味噌	油・じゃがいも	ごぼう・大根・人参・ねぎ
	手作りかぼちゃパン	BOOK メニュー		強力粉・小麦粉・黒砂糖・はちみつ・マーガリン	かぼちゃペースト・クランベリー
	さつま芋シチュー	ハロウィン献立	ベーコン・鶏肉・調製豆乳	さつまいも・小麦粉・サラダ油・マーガリン	玉葱・人参
グリーンサラダ				サラダ油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・玉葱

