



2022年10月の献立表



日	主食	皿 人数	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ツナと小松菜のクリームスパゲッティ ベーコンとポテトのソテー キャベツとトマトのスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 ツナ 牛乳 ベーコン	油 バター 薄力粉 オリーブ油 マカロニスパゲッティ じゃが芋 油 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 しょうが セロリ キャベツ トマト缶	801 kcal 31.4 g 31.3 g
4火	いわしのかぼやき丼 海藻サラダ 春雨と白菜の中華スープ 角切りりんごのゼリー	3 5	○	牛乳 いわし ★のり ★わかめ 油揚げ 寒天	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 油 ごま油 上白糖 ごま 緑豆春雨	しょうが 大根 きゅうり 人参 ホールコーン 白菜 えのき りんごジュース りんご缶	821 kcal 29.6 g 25.9 g
5水	ゴロッケバーガー ゴロゴロ野菜のポトフ 梨	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	丸パン 油 じゃが芋 バター 薄力粉 パン粉 パン粉 三温糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ かぶ しょうが セロリ 梨	812 kcal 30.7 g 34.7 g
6木	ごま塩ご飯 和風おろしハンバーグ 白菜の塩昆布和え じゃが芋とわかめの味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏卵 牛乳 ★塩昆布 ★わかめ みそ みそ	精白米 白ごま 黒ごま パン粉 上白糖 ごま油 じゃが芋	玉ねぎ 大根 こねぎ 白菜 人参 小松菜 長ねぎ	736 kcal 30.7 g 25.0 g
7金	大根飯 スティック春巻き(ひじきチーズ) 豚汁 みかん	3 4	○	牛乳 鶏肉 ★ひじき チーズ 豚肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 ごま油 三温糖 春巻きの皮 こんにゃく	大根 しょうが 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ みかん	786 kcal 25.4 g 26.2 g
11火	キムチチャーハン 鶏肉の立田あげ ウェーブワンタンスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 ごま油 油 薄力粉 でん粉 ワンタンの皮	キムチ にんにく 人参 長ねぎ じゃが芋 しょうが 大根 チンゲンサイ	799 kcal 33.1 g 29.7 g
12水	きんぴらごはん 具だくさん肉じゃが 小松菜と人参の味噌汁 抹茶ケーキ	3 4	○	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ みそ 鶏卵 牛乳	精白米 油 上白糖 ごま油 ごま じゃが芋 こんにゃく 三温糖 薄力粉 甘納豆(あずき) バター	ごぼう 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜	878 kcal 29.8 g 21.5 g
13木	豚丼 小松菜のおひたし 切り干し大根の味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ みそ みそ	精白米 こんにゃく 三温糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが 小松菜 ブラックマッペ もやし 切干し大根	734 kcal 33.1 g 13.2 g
14金	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 じゃこと白滝の炒め 鶏肉と根菜のけんちん汁	3 4	○	牛乳 さば みそ 豚肉 ★ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ かつお節	精白米 三温糖 こんにゃく 油 上白糖 ごま油 こんにゃく でん粉	しょうが たけのこ 小松菜 人参 大根 長ねぎ しめじ	775 kcal 37.1 g 26.8 g
17月	麦入りご飯 海苔の佃煮 白身魚ときのこのバター醤油焼き もやしの風味和え 吉野汁	3 5	○	牛乳 ★のり ホキ 鶏肉 油揚げ	精白米 米粒麦 上白糖 バター 油 ごま油 三温糖 ごま じゃが芋 こんにゃく でん粉	白菜 ほんしめじ えのき エリンギ 玉ねぎ 人参 きゅうり ブラックマッペもやし 長ねぎ 小松菜 もやし	768 kcal 34.8 g 22.5 g
18火	麻婆豆腐丼 鶏肉と野菜の卵スープ フルーツヨーグルト	3 4	○	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	精白米 油 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖	長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にんにく しょうが 白菜 チンゲンサイ 黄桃缶 パイン缶	814 kcal 32.9 g 24.8 g
19水	カレーうどん マカロニサラダ スイートポテト	3 4	○	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ 牛乳 生クリーム 鶏卵	油 でん粉 うどん マカロニ マヨネーズ さつま芋 上白糖 バター	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	827 kcal 24.5 g 36.8 g
20木	フレンチトースト ハンガリアンシチュー クルトン入りコールスローサラダ	3 3	○	牛乳 牛乳 鶏卵 生クリーム 豚肉 チーズ	食パン 上白糖 バター 粉糖 油 じゃが芋 油 バター 薄力粉 食パン 油	人参 玉ねぎ しょうが グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	783 kcal 29.1 g 32.3 g
21金	赤飯 秋鮭の黄金焼き 和風ポテトサラダ すまし汁 洋なし	3 5	シ ョ ア	ショア(マスカット) 鮭 チーズ みそ かつお節 かまぼこ ツナ	もち米 精白米 ささげ 白ごま 油 上白糖 ごま油 マヨネーズ パン粉	じゃがいも きゅうり 人参 えのき 小松菜 洋梨	822 kcal 35.8 g 19.8 g
25火	麦入りご飯 豚すき 茄子とじゃが芋の味噌炒め	3 3	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ	精白米 米粒麦 こんにゃく 上白糖 三温糖 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ えのき 白菜 なす 長ねぎ しそ にんにく	782 kcal 31.2 g 16.4 g
26水	ぶどうパン 豆乳グラタン 小松菜とコーンのソテー オニオンスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	ブドウパン マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 油	玉ねぎ かぼちゃ しめじ パセリ キャベツ ブラックマッペもやし 小松菜 ホールコーン セロリ 人参 しょうが	796 kcal 32.9 g 31.1 g
27木	秋鮭の吹き寄せご飯 おから入り卵焼き だご汁	3 3	○	牛乳 さけ 鶏卵 鶏肉 おから 豚肉 みそ みそ	精白米 油 三温糖 薄力粉	人参 えのき ほんしめじ 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう 長ねぎ 小松菜	767 kcal 32.2 g 22.4 g
28金	ホークカレーライス 卵と野菜のスープ りんご	3 4	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏卵	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 りんご	831 kcal 28.3 g 23.3 g
31月	チキンライス 野菜入りコーンクリームスープ かぼちゃのスコーン	3 3	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 鶏卵 ヨーグルト	精白米 バター オリーブ油 バター 油 薄力粉 三温糖 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ クリームコーン しょうが パセリ かぼちゃ	865 kcal 25.5 g 29.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆