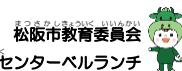


2023年度 10月 給食献立表



日付	献立名	食 品 名			エネルギー	
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	Kcal	たんぱく質
					g	g
2月	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 ドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	米 麦 じゃがいも 油 カレールフ りんごゼリー	483	16.5
3火	ごはん(麦入り) 牛乳 小魚とひじきの佃煮 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 しらす干し ひじき 花かつお 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん きゅうり	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 油	483	19.2
4水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ チンゲンサイのみそ汁 五色和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが チンゲンサイ だいこん こまつな もやし にんじん とうもろこし えだまめ	米 でんぷん 油 砂糖	505	21.1
5木	ゆわがド (小型コッパン横切り、たまごサラダ) 牛乳 スパゲッティタリアン	牛乳 たまご 豚肉	きゅうり たまねぎ ピーマン にんにく	パン ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ オリーブ油	522	20.2
6金	ごはん 牛乳 さわらの香味ソース はるさめスープ キャベツ中華風和え	牛乳 さわら ベーコン のり	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ にら キャベツ きゅうり	米 でんぷん 油 砂糖 はるさめ ごま油	472	18.3
10火	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の野菜あんかけ 大根とじゃがいもの煮物 ごまだれサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま	474	19.8
11水	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け すまし汁 小魚とチーズのサラダ	牛乳 あじ 豆腐 わかめ しらす干し チーズ	葉ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油	474	22.1
12木	コッパン 牛乳 ハッシュドビーフ フレンチサラダ ピーチゼリー	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖 ピーチゼリー	479	17.7
13金	ごはん 牛乳 かつおのごまからめ 昆布と高野豆腐の釜め煮 れんこんとしめじのサラダ	牛乳 かつお 昆布 凍り豆腐 鶏肉	にんじん たけのこ れんこん キャベツ しめじ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	520	26.9
16月	カレーそばごはん(麦入り) 牛乳 さつまいもの白みそ汁 三色ごま和え	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 みそ	にんじん 干ししいたけ たまねぎ だいこん 葉ねぎ チンゲンサイ もやし	米 麦 油 砂糖 さつまいも ごま	491	19.6
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
17火	まこもとしめじのごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げと大根の煮物 こまつなの塩昆布和え	牛乳 ツナ さば 鶏肉 生揚げ ちくわ 塩昆布	にんじん しめじ まこも だいこん さやいんげん こまつな もやし	米 麦 砂糖 油	466	24.1
18水	ごはん(麦入り) 牛乳 スタミナごぼう えのき汁 もやしとツナの和え物	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ツナ	ごぼう えだまめ えのきだけ たまねぎ 葉ねぎ もやし にんじん	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	528	22.4
19木	米粉入りパン 牛乳 ハニーガーリックチキン ポトフ 大豆サラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん キャベツ きゅうり	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 油	476	26.1
20金	ごはん(麦入り) 牛乳 いわしのカリカリフライ 炊飯焼 ちくわとチンゲンサイの和風マヨネーズ	牛乳 いわしのカリカリフライ 豚肉 ちくわ	だいこん ごぼう にんじん 生しいたけ 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 油 ノンエッグマヨネーズ	503	19.5
23月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物 オレンジゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま オレンジゼリー	475	19.7
24火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん かじきの粒コーン焼き こまつなの甘酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ まかじき	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが とうもろこし こまつな もやし	米 うどん カレールウ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	482	22.8
25水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のごま酢かけ 豆乳汁 きゅうりのさっぱり和え バインゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい 葉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん ごま ごま油 バインゼリー	456	23.6
26木	ゆわがド (丸パン横切り、豚肉のアングレース) 牛乳 コーンスープ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり	パン 油 砂糖 パン粉 じゃがいも 米粉 ごま油	529	21.1
和 食 の 日						
27金	ごはん 牛乳 さばの煮つけ 五豆 びじきサラダ	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ ひじき ハム	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ	米 砂糖 油	500	25.2
30月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め 青のりじゃがバター ほうれんそうの和え物	牛乳 豚肉 生揚げ 青のり	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし とうもろこし	米 麦 油 砂糖 じゃがいも バター	492	20.6
31火	ごはん 牛乳 まぐろカツ 豚汁 もやしの和え	牛乳 まぐろ 豚肉 みそ のり	ごぼう だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ もやし	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さといも	466	22.8

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。