

令和6年10月分

日 曜	献立名			食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)
	主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの					
1 火	牛乳	コッパパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	616	23.4	18.5	
		きつねうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう うどん				
		キャベツの酢の物		キャベツ きゅうり にんじん ゆず	さとう				
2 水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	598	21.0	17.2	
		イワシの甘露煮 おひたし	イワシのゆめんに	ほうれんそう もやし にんじん	さとう				
		みそ汁	どうふ ちくわ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ごんにやく					
3 木	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	608	26.9	22.9	
		タンダーチキン カリフラワーサラダ	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー カリフラワー	サウザンアイランドドレッシング				
		おじゃがもちスープ	ハム	たまねぎ こまつな にんじん	おじゃがもちボール				
4 金	牛乳	キムタクご飯	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ たくあん いんげん にんじん	こめ ごまあぶら	664	18.2	18.9	
		春雨スープ		たまねぎ はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら				
		ごま団子			ごまだんご				
7 月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	627	21.4	18.1	
		豚と厚揚げのみそ煮	ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	たけのこ ごんにやく にんじん いんげん しょうが	あぶら さとう				
		昆布和え	しおこんが	はくさい にんじん	さとう				
8 火	牛乳	小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	648	26.5	17.5	
		カレースパゲッティ	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	スパゲッティ あぶら さとう				
		マカロニサラダ		ブロッコリー にんじん	マカロニ イタリアンドレッシング				
9 水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	601	23.6	17.7	
		ザバのしょうが煮 梅和え	ザバ	しょうが はくさい きゅうり うめ	さとう				
		すまし汁	どうふ あぶらあげ ワカメ	たまねぎ にんじん えのきだけ					
10 木	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	590	21.9	20.0	
		アンザンブルエッグ 添え野菜	なるどきんどきエッグ	ブロッコリー					
		パンブキンポータージュ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	こめこ パター				
11 金	牛乳	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース	こめ じゃがいも あぶら	658	20.1	19.0	
		野菜のマリネ		キャベツ コーン にんじん ゆず	オリブオイル さとう				
15 火	うんどうかい ふりかえきゅうじつ きゅうりょうよく 運動会振替休日のため給食なし								
16 水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	673	21.3	18.3	
		大豆入りきんぴら	ぎゅうにく だいず ちくわ	ごぼう ごんにやく にんじん れんこん いんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら				
		切り干し大根の華風和え	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら				
17 木	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	655	28.9	22.4	
		トマトグラタン	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ えだまめ コーン パセリ	マカロニ あぶら				
		コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	じゃがいも				
18 金	牛乳	ごはん マスカットゼリー	ぎゅうにゅう		こめ マスカットゼリー	623	20.2	12.7	
		がめ煮	とりにく さつまあげ	ごんにやく にんじん れんこん ごぼう いんげん	さとう あぶら				
		ごま和え	かまぼこ	ほうれんそう はくさい	ごま さとう				
21 月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	620	23.2	17.8	
		鶏肉の塩しもんだれ	とりにく	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ レモン	あぶら ごまあぶら でんぷん				
		さつまいものみそ汁	ちくわ みそ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも				
22 火	牛乳	黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	599	29.2	19.4	
		魚の黄金粥 添え野菜	サワラ	クリームコーン パセリ ブロッコリー	マヨネーズ こむぎこ				
		マカロニスープ	ハム	こまつな たまねぎ にんじん	マカロニ				
23 水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	622	23.8	18.0	
		豆腐のうま煮	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	あぶら さとう でんぷん				
		ひじきの華風和え	ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら				
24 木	牛乳	米粉コッパパン	ぎゅうにゅう		パン こめこ	619	23.6	25.9	
		豚肉の中華炒め	ぶたにく イカ	しょうが もやし にんじん ヤングコーン たまねぎ キャベツ	さとう ごまあぶら あぶら でんぷん				
		春巻き	はるまき		あぶら				
25 金	牛乳	ルーロー飯	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	625	23.3	19.5	
		中華和え		ほうれんそう きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら				
28 月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	631	21.4	18.8	
		生揚げのそぼろ煮	あつあげ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん	あぶら さとう				
		干草和え		ほうれんそう はくさい にんじん	さとう				
29 火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	603	29.6	18.4	
		メルルーサのゆず風味	メルルーサ	ゆず	でんぷん こむぎこ あぶら さとう				
		れんこんサラダ		れんこん ブロッコリー にんじん	さとう かんきつドレッシング				
30 水	牛乳	キムチ丼	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい いら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	637	19.6	20.1	
		シュウマイ	ボークシュウマイ						
		コッパパン ハロウィンプリン	ぎゅうにゅう		パン ハロウィンプリン				
31 木	牛乳	魔女のボルシチ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト ピーズ	じゃがいも あぶら	606	21.1	20.9	
		エッグサラダ	たまご	ブロッコリー にんじん	ごまドレッシング				

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。