

10月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉、魚、卵、豆 	牛乳、海藻、小魚 	緑黄色野菜 	その他の野菜、果物 	穀類、いも、砂糖 	油脂、種実 		
今月のめあて 「食べ物の働きを知ろう」								830 34.2 ~27.6 2.5未満	
日	曜	献立名							
2	月	麦ごはん 牛乳 洋風たまご焼き だいこんサラダ さつまいものみそ汁	たまご ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ レオン果汁 きゅうり しめじ キャベツ だいこん	米 麦 さつまいも さとう	油	624 21.8 18.2 1.5
3	火	根菜カレーライス 牛乳 海そうサラダ ソファール元氣ヨーグルト	とりひき肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう	油 ごま油	663 23.7 17.9 2.0
4	水	わかめラーメン 牛乳 ぎょうざ ほうれんそうのナムル	ぶた肉 なると ぎょうざ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし	中華めん	ごま油	611 25.4 15.6 3.8
5	木	かみかみこんだて 麦ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き きのこのすまし汁 たたききゅうりの塩こんぶあえ	ぶた肉 もめん豆腐	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり えのき	米 麦	ごま油	607 26.3 20.3 2.0
6	金	スボ食こんだて あつあげとえだまめのカレー丼 牛乳 わかめの酢のもの 野菜スープ	ぶたひき肉 とりひき肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 麦 さとう	油	619 24.5 20.0 1.7
9	祝	スポーツの日							
10	火	目の愛護デーこんだて 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ いも汁 ブルーベリーゼリー	いわし もめん豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ゼリー	米 麦 さとう さとう	油 ごま	669 23.8 20.5 1.8
11	水	小教研のため給食はありません							
12	木	麦ごはん 牛乳 和風ミートローフ はくさいのさつぱりあえ 凍み豆腐のみそ汁	ぶたひき肉 とりひき肉 たまご 凍み豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい とうもろこし グリーンピース レモン果汁	米 麦 パン粉 さとう		625 25.9 17.6 1.6
13	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 こまつなスープ くだもの(りんご)	ぶたひき肉 大豆 もめん豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな	ねぎ はくさい しいたけ しめじ りんご	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	659 27.8 18.8 1.7
16	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のごま酢あげ いそあえ だいこんのみそ汁	とり肉 油あげ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ごま	660 24.8 23.3 1.8
17	火	麦ごはん 牛乳 ささみのマヨネーズ焼き カントリーサラダ とうふとじゃがいものみそ汁	とりささみ肉 もめん豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁	米 麦 パン粉 さとう じゃがいも	マヨネーズ 油	635 28.5 19.7 1.6
18	水	麦ごはん 牛乳 さけのしょうゆバター焼き ブロッコリーのゴマネーズあえ 秋野菜のみそ汁	さけ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ	米 麦 さつまいも さとう	マヨネーズ ごま	632 23.8 19.2 1.4
19	木	麦ごはん 牛乳 千草焼き ひじきのぶしマヨサラダ えのきとわかめのすまし汁	たまご もめん豆腐 けずりぶし	牛乳 ひじき わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ えだまめ ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう	油 マヨネーズ	622 23.6 23.0 2.0
20	金	食育の日こんだて(ふくしま健康応援メニュー) ごはん 牛乳 てり焼きチキン グリーンサラダ トマトと豆の洋風スープ(キュービー)	とり肉 もめん豆腐 ベーコン	牛乳	トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	米 さとう	油	624 25.0 21.6 1.5
23	月	まいたけごはん 牛乳 焼きししやも 和風海そうサラダ だいこんとえのきのみそ汁	油あげ ししやも ツナ けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	まいたけ だいこん ごぼう えのき きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう	油	629 29.9 18.8 2.3
24	火	麦ごはん 牛乳 海鮮しゅうまい はるさめサラダ チゲスープ	たらすり身 とりひき肉 えび ハム もめん豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ はくさいキムチ とうもろこし しょうが グリーンピース	米 麦 しゅうまいの皮 はるさめ さとう	ごま油	624 30.3 14.4 1.9
25	水	パスタの日(10/25) & お月見(十三夜・10/27)こんだて ナポリタンソーススパゲティ 牛乳 お月見ゼリーポンチ	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム みかん りんご	米 麦 サイダー ゼリー	バター	654 19.7 15.7 2.2
26	木	麦ごはん 牛乳 二色づけ納豆 じゃがいものそぼろ煮 わかめととうふのみそ汁	なつとう ぶたひき肉 もめん豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たくあん漬け たまねぎ グリーンピース	米 麦 じゃがいも しらす ごま	油 ごま油 ごま	630 25.8 18.0 1.7
27	金	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 えだまめサラダ	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しめじ きゅうり キャベツ	米 麦 さとう	油 ごま油	676 24.6 19.7 2.2
30	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き マカロニサラダ オニオンスープ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 むぎ マカロニ	マヨネーズ	654 21.5 21.5 1.8
31	火	ハロウィンこんだて 麦ごはん 牛乳 ささみときのこのガリパタ炒め ハロウィンスープ オレンジミニゼリー	とりささみ肉 かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや ブロッコリー 赤カボチャ	たまねぎ えのき キャベツ にんにく しめじ まいたけ	米 麦 ゼリー	バター	659 25.4 13.8 1.8

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。