

# 10月の予定献立表

今月のめあて

「食べ物の働きを知ろう」

		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 	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 チーズ	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	810 29.1 23.9 2.2
3	火	根菜カレーライス 牛乳 海そうサラダ ソファール元気ヨーグルト		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	813 28.3 21.2 2.7
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	770 31.7 18.4 5.0
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	736 32.2 23.1 2.5
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	784 31.1 25.2 2.3
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 さとういも さとう	油 ごま	864 30.0 29.0 2.6
11	水	親子丼 牛乳 彩りおかかあえ わかめのすまし汁		とり肉 なると かまぼこ たまご ハム けずりぶし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう	油	802 36.0 23.5 2.9
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		782 33.7 21.0 2.0
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	820 34.8 22.6 2.3
16	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のごま酢あけ 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	799 30.6 26.7 2.2
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	787 35.5 22.8 2.0
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	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	782 29.5 23.0 1.6
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	786 30.0 28.0 2.9
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(キューピー)		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	776 30.0 25.4 1.9
23	月	麦ごはん 牛乳 油あげ 焼きししゃも 和風海そうサラダ だいこんとえのきのみそ汁		油あげ ししゃも 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	786 38.8 22.5 3.0
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	781 39.2 16.7 2.5
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		ウィンナー	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 さとう	バター	849 24.3 18.6 3.0
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	783 32.6 21.1 2.2
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	842 30.5 24.0 3.0
30	月	繰替え休日								
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	859 32.0 15.9 2.4

※ 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。