

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		
		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			
今月のめあて 「食べ物の働きを知ろう」								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
日	曜	献立名	牛乳					830 34.2 ~27.6 2.5未満		
1	火	妻ごはん ささみのマスタードパン粉焼き ブロッコリーサラダ やさしいスープ	○	とりささみ肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも パン粉 さとう	マヨネーズ 油	831 34.1 28.3 2.3
2	水	妻ごはん さばのみそ煮 かみかみいかサラダ 秋野菜みそ汁	○	さば さきいか	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ きゅうり たくあん たまねぎ	米 麦 さつまいも		821 31.5 24.6 1.9
3	木	ふくしま健康応援メニュー(ボーキ佐藤様) 妻ごはん きょうざ ほうれんそうのナムル 彩りやさいと豚ひき肉のごまスープ	○	ぎょうざ ぶたひき肉	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ピーマン	もやし とうもろこし えのき しょうが	米 麦 さとう	ごま油 ごま	777 24.5 23.5 1.6
4	金	エビクリームライス 海そうサラダ アセロラゼリー	○	とりもも肉 えび ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 麦 ごむぎ粉 さとう ゼリー	バター ごま油	849 29.1 25.3 2.3
7	月	かみかみごんだて 妻ごはん キムタクなっとう 具だくさんきんぴら だいこんときのこのみそ汁	○	なっとう とりもも肉 凍み豆腐 油あげ	牛乳	にんじん いんげん	白菜キムチ れんこん たくあん だいこん きゅうり えのき ごぼう しめじ	米 麦 ごんにやく さとう	ごま油	802 35.2 23.1 2.0
8	火	妻ごはん ミートボールと野菜の甘酢いため わかめスープ くだもの(なし)	○	ミートボール うずらたまご なるた	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ れんこん しいたけ なし	米 麦 さとう かたくり粉	油	890 29.5 29.2 2.9
9	水	ミートソースパゲティ こまつなサラダ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン	スパゲティ さとう	油 バター	820 34.7 25.6 3.6
10	木	目の愛護デーごんだて 妻ごはん さけとほうれん草のクリーム煮 キャベツスープ ブルーベリーゼリー	○	さけ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ゼリー	米 麦 じゃがいも ごむぎ粉	バター	864 30.6 23.8 2.4
11	金	妻ごはん とりのからあげ こまつなのおひたし すまし汁	○	とりもも肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉	油	785 29.8 24.2 2.2
14	月	スポーツの日								
15	火	お月見献立(十三夜) さつまいもごはん ごましお やしししゃも 彩りおかあえ さといもみそ汁 お月見ゼリー	○	ハム 油あげ かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし だいこん	米 麦 さつまいも さといも さとう ゼリー	油	831 25.1 17.4 2.0
16	水	けんちんうどん きのこ信田(しのだ) くだもの(ぶどう)	○	とりもも肉 なるた 油あげ きのこ信田	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ぶどう	うどん ごま油	油	643 31.5 26.7 3.7
17	木	妻ごはん カラフルたまごやき ひじきのぶしマヨサラダ 小松菜のみそ汁	○	たまご かつおぶし 油あげ ダイスターズ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー こまつな	マッシュルーム キャベツ だいこん きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも	油 マヨネーズ	829 31.5 29.7 2.4
18	金	妻ごはん ハンバーグ カリッコーリーサラダ 和風ミネストローネ	○	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご だいず	牛乳	ブロッコリー トマト いんげん	たまねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	米 麦 パン粉 さとう	ドレッシング	867 37.5 28.8 2.0
21	月	妻ごはん さんまのかばやき ほうれんそうのわさびあえ 具だくさん汁	○	さんま	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん とうもろこし しめじ	米 麦 かたくり粉 さとう さつまいも	油	848 29.0 27 2.5
22	火	味めぐりごんだて(長崎県) 妻ごはん 五目やさい肉だんご だいこんサラダ ふしめん入りちゃんぽんスープ	○	肉だんご ぶたもも肉 かまぼこ とうにゅう	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ レモン とうもろこし	米 麦 ふしめん さとう	油 ごま油	782 30.7 20.7 2.1
23	水	妻ごはん タンダーチキン バリバリサラダ ポトフ	○	とりもも肉 ツナ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも しゅうまいの皮 さとう	油 ごま油	843 32.2 28.2 2.3
24	木	ピタパン 大豆入りキーマカレー カントリーサラダ モチクリームアイス	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	牛乳 クリームアイス	にんじん トマト	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり だいこん	米 麦 さとう もち	油	867 32.1 33.1 3.5
25	金	きのこ和風パゲティ まっくるくるすけ	○	ベーコン きな粉	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのき たまねぎ しめじ マッシュルーム しいたけ	スパゲティ さとう	油 ごま油 ごま	835 29.0 29.4 3.3
28	月	繰替休日								
29	火	きのこごはん 白花豆(しろはなまめ)クロック コーンあえ とうふ汁	○	白花豆クロック もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな とうもろこし きぬさや	しめじ もやし しいたけ まいたけ とうもろこし	米 麦 ごむぎ粉 パン粉	油 ごま油	775 26.2 20.4 3.0
30	水	妻ごはん マカロニグラタン ゆでブロッコリー コンソメジュリアン	○	とりむね肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	米 麦 マカロニ	油 バター	850 29.1 26.4 3.1
31	木	妻ごはん さけのパン粉やき いそあえ かまぼこ入りすまし汁 ハロウィンミニゼリー(オレンジ)	○	さけ かまぼこ	牛乳 粉チーズ のり わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ もやし	米 麦 パン粉 ゼリー	マヨネーズ	885 33.0 19.7 2.7

※ 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。