



10月献立表

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
2	水	ガーリックライス		蓮根入りカミカミハンバーグ 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 海藻サラダ わかめ	米 バター 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 蓮根 キャベツ きゅうり コーン セロリー 小松菜	758	12.3	24.5
3	木	かけうどん		水菜とツナの和え物 かき揚げ 花みかん	だし削り節 鶏肉 あぶらあげ 牛乳 まぐろ 竹輪 卵	うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉	人参 筍 ねぎ 水菜 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 みかん	740	11.9	26.6
4	金	ご飯		お好み焼き風卵焼き 切干大根の炒め煮 なめこ汁	牛乳 卵 桜海老 いか かつお節 青のり 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	人参 キャベツ 切り干し大根 椎茸 さやいんげん なめこ ねぎ	748	15.3	25.9
7	月	チキンカレー		シーフード茹で野菜 ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 いか 海老 アガー	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト グリンピース レモン キャベツ きゅうり ぶどう ジュース	831	12.5	24.2
8	火	しめじご飯		魚のもみじ焼き かぶのゆず風味 昆布豆 味噌汁	油揚げ だし昆布 牛乳 メルルーサー チーズ 大豆 昆布 だし削り節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	しめじ 人参 かぶ ゆず 玉ねぎ 白菜 小松菜	765	16.0	29.1
9	水	麦ご飯		ザーサイ豆腐 中華サラダ 磯ポテト	牛乳 豚肉 豆腐 青のり	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 テンゲンサイ 大根 きゅうり	745	14.3	24.0
10	木	二色サンド		ポークビーンズ スティック野菜	牛乳 大豆 豚肉	ジャム マーガリン 食パン 黒砂糖パン 油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマトビュッレ グリンピース 大根 きゅうり ター	704	13.5	36.3
11	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ 野菜のごま風味 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	744	13.2	24.1
15	火	さつま芋ご飯		厚焼き卵 ひじきの炒め煮 味噌汁	牛乳 卵 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 だし煮干 わかめ 味噌	米 さつまいも ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん 大根 ねぎ 小松菜	741	13.8	24.2
16	水	ご飯		豆腐チゲ 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ハム	米 油 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ 大豆もやし きゅうり りんご	741	15.4	24.5
17	木	ピザトースト		森の茸のクリームシュー じゃこ入りビーンズサラダ 花みかん	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム ちりめんじゃこ ひよこまめ	食パン マーガリン 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトビュッレ ピーマン 人参 椎茸 しめじ パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 みかん	846	14.1	33.7
18	金	ご飯		小魚の磯揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり さつま揚げ だし削り節 油揚げ 味噌汁	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 えのきたけ たら	719	12.8	21.4
21	月	チャンポン		きゅうりと大根のピリ辛肉蒸しパン	豚肉 いか なんと うずら卵 牛乳 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ たら 大根 きゅうり 玉ねぎ 椎茸 筍	745	15.6	28.3
22	火	黄な粉揚げパン		ポトフ ツナ入り茹で野菜 花みかん	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポール まぐろ わかめ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ(葉) レモン もやし 小松菜 みかん	813	14.6	33.4
23	水	三色ピラフ		タンダリーチキン 豆と野菜のマリネ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ベーコン	米 バター 油 砂糖	人参 コーン いんげん 玉ねぎ にんにく 生姜 トマトペースト 枝豆 ごぼう きゅうり ピーマン パセリ	731	15.4	29.7
24	木	ご飯		鯖の煮おろしがけ 蓮根サラダ すまし汁	牛乳 さば だし削り節 わかめ	米 片栗粉 砂糖 油 ふ	大根 葉ねぎ 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう 人参 ねぎ	698	14.8	23.2
25	金	じゃこ入りチャーハン		しゅうまい もやしのナムル ウースタン	ちりめんじゃこ なんと 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり テンゲンサイ	777	15.5	24.2
28	月	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ 野菜の塩風味 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 たら きゅうり キャベツ 人参 にんにく しめじ テンゲンサイ ねぎ	812	13.3	27.7
29	火	ミートソーススパゲッティ		いか入りフレンチサラダ スイートポテト	豚挽き肉 チーズ 牛乳 いか 生クリーム 脱脂粉乳 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト トマトペースト トマトビュッレ パセリ キャベツ きゅうり りんご	892	12.6	29.2
30	水	ご飯		魚の麦みそ焼き かぶの浅漬 こんにゃくのピリ辛炒め かきたますまし汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 卵	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こんにゃく 片栗粉	かぶ かぶ(葉) 生姜 人参 ほうれん草	737	16.6	20.1
31	木	ジャンバラヤ		目玉焼き じゃこ入りカラフルサラダ ベーコンスープ	豚挽き肉 牛乳 卵 ちりめんじゃこ ベーコン 豆腐	米 バター 油 砂糖	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり セロリー 小松菜	722	14.3	31.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	762	14.2	26.9	392	116	3	3.6	296	0.47	0.6	38	2.9	7.8