

平成30年 10月献立表

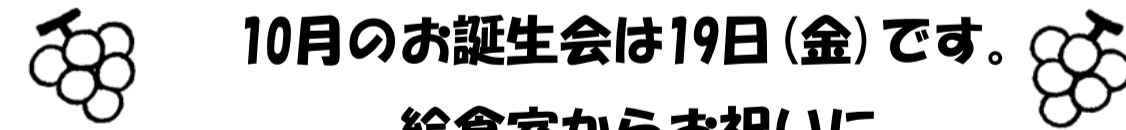
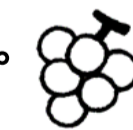


日	牛乳	献立	使用食材	カロリー	たんぱく質	脂質
1 月	○	① バターロール ② めかじきのカレーマヨ焼き ③ ポテトと野菜のソテー ④ チキンときゃべつのスープ ⑤ パイン缶	①バターロール ⑤パイン缶 ②めかじき・玉葱・マヨネーズ・カレー粉・醤油 ③ベーコン・じゃが芋・玉葱・ピーマン・パプリカ コーン・コンソメ・醤油・塩・バター ④鶏肉・きゃべつ・玉葱・人参・コンソメ・塩	479	20.2	24.2
2 火	○	① 栗ご飯 ② 千草焼き ③ 青菜のお浸し ④ 豆腐のすまし汁 ⑤ りんご	①米・もち米・栗・醤油・酒・みりん・塩・ごま ⑤りんご ②卵・鶏挽肉・枝豆・玉葱・人参・干し椎茸・生姜 酒・みりん・三温糖・醤油・塩・油・片栗粉 ③ちくわ・小松菜・もやし・人参・かつお節・醤油・みりん・だし汁 ④豆腐・椎茸・万能葱・醤油・酒・みりん・塩・だし汁	419	18.6	13.2
3 水	○	① なすのミート スパゲティ ② シーフードサラダ ③ バナナ	①スパゲティ・豚挽肉・なす・にんにく・ピーマン・人参 玉葱・マッシュルーム・トマト缶・ケチャップ・醤油 三温糖・赤ワイン・コンソメ・バター・粉チーズ ②カニかま・いか・きゃべつ・きゅうり・パプリカ・生姜 酒・三温糖・酢・油・塩・レモン汁 ③バナナ	461	19.2	14.9
4 木	○	① ご飯 ② 豚肉の生姜焼き ③ ブロッコリーのおかか和え ④ 大根のみそ汁 ⑤ 柿	①米 ②豚肉・生姜・玉葱・万能葱・酒・醤油・みりん・三温糖 ③ブロッコリー・カリフラワー・人参・しめじ かつお節・醤油・昆布茶 ④大根・生揚げ・わかめ・みそ・だし汁 ⑤柿	436	19.5	15.3
10 水	○	① 田舎パン ② 鶏肉の唐揚げ風 ③ コールスローサラダ ④ 豆乳のスープ ⑤ パイン缶	①田舎パン ②鶏肉・生姜・酒・醤油・塩・片栗粉・薄力粉・油 ③きゃべつ・きゅうり・パプリカ・酢・レモン汁・油・塩・三温糖 ④ベーコン・人参・かぶ・玉葱・コーン・生クリーム 豆乳・コンソメ・塩 ⑤パイン缶	466	21.3	21.2
11 木	○	① ビビンバ丼 ② 野菜の浅漬け ③ わかめスープ ④ 巨峰	①米・豚挽肉・葱・ほうれん草・人参・もやし・卵 醤油・中華だし・みりん・ごま油・酒・オイスターソース ②大根・きゅうり・人参・塩・醤油・みりん・塩昆布・ごま ③わかめ・白菜・葱・中華だし・塩・醤油 ④巨峰	419	17.5	13.3
16 火	○	① ご飯 ② おから入り松風焼き ③ 大根とじゃこの和風サラダ ④ はんぺんのすまし汁 ⑤ りんご	①米 ⑤りんご ②おから・鶏挽肉・葱・生姜・卵・パン粉・みそ・三温糖・醤油・ごま ③じゃこ・ひじき・大根・人参・しめじ・きゅうり 醤油・油・塩・ごま油・酢・三温糖 ④はんぺん・ほうれん草・みりん・酒・醤油・塩・だし汁	436	17.2	14.2
17 水	○	① タンメン ② キャンディーチーズ ③ フルーツヨーグルト和え	①中華麺・豚肉・えび・にんにく・生姜・人参・木耳 筍・もやし・きゃべつ・小松菜・葱・鶏ガラだし コンソメ・酒・醤油・みりん・塩・ごま油 ②キャンディーチーズ ③バナナ・みかん・パイナップル・黄桃・ヨーグルト・上白糖	470	19.7	15.3
18 木	○	① もみじご飯 ② 秋刀魚のかば焼き風 ③ 蒸し鶏のごま酢和え ④ ちんげん菜のみそ汁 ⑤ みかん	①米・人参・醤油・みりん・塩 ⑤みかん ②さんま・生姜・酒・みりん・三温糖・醤油・片栗粉・油 ③鶏肉・白菜・もやし・きゅうり・パプリカ・ごま 醤油・酢・三温糖・醤油・塩 ④ちんげん菜・生揚げ・葱・みそ・だし汁	460	17.5	17.4



日	牛乳	献立	使用食材	カロリー	たんぱく質	脂質
22 月	○	① 豚肉としめじの甘辛丼 ② きゃべつのゆかり和え ③ なすのみそ汁 ④ 巨峰	①米・豚肉・生姜・玉葱・人参・しめじ・こんにゃく 醤油・みりん・三温糖・酒 ②きゃべつ・もやし・人参・ゆかり・醤油・昆布茶 ③なす・油揚げ・万能葱・みそ・だし汁 ④巨峰	424	17.1	11.9
23 火	○	① バターロール ② 鮭のコーンクリーム焼き ③ 人参ドレッシングサラダ ④ 白菜のスープ ⑤ みかん	①バターロール ⑤みかん ②さけ・酒・塩・薄力粉・マヨネーズ・粉チーズ・コーンクリーム ③カリフラワー・ブロッコリー・パプリカ・人参・玉葱 りんご・酢・醤油・油・はちみつ・三温糖・塩 ④ベーコン・白菜・エリンギ・玉葱・コンソメ・塩	457	22.4	20.9
24 水	○	① ご飯 ② 鶏肉のカレー焼き ③ 青菜とさつま芋のごま和え ④ 豆腐のみそ汁 ⑤ りんご	①米 ②鶏肉・生姜・にんにく・カレー粉・醤油・三温糖・酒 ③小松菜・さつま芋・人参・しめじ・三温糖・醤油 ごま・塩・だし汁 ④豆腐・葱・わかめ・みそ・だし汁 ⑤りんご	444	17.1	14.7
25 木	○	① ハヤシライス ② カミカミサラダ ③ オレンジ	①米・豚肉・にんにく・生姜・赤ワイン・人参 玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・ハヤシル トマト缶・ピューレ・塩・ウスターソース・コンソメ ②ツナ・ごぼう・蓮根・きゅうり・パプリカ・コーン マヨネーズ・醤油・塩 ③オレンジ	477	17.8	15.2
30 火	○	① さつま芋ご飯 ② 豚肉のねぎ塩焼き ③ 青菜の磯和え ④ かぶのみそ汁 ⑤ 柿	①米・さつま芋・醤油・酒・塩・ごま ②豚肉・葱・塩・ごま油・酒 ③小松菜・きゃべつ・人参・のり・醤油・酒・みりん 塩・だし汁・昆布茶 ④生揚げ・かぶ・玉葱・みそ・だし汁 ⑤柿	438	19.8	18.6
31 水	○	① 田舎パン ② 南瓜のグラタン ③ きこのスープ ④ りんご	①田舎パン ④りんご ②鶏肉・南瓜・玉葱・人参・ブロッコリー・マカロニ 牛乳・スキムミルク・バター・コンソメ・塩 チーズ・パン粉・焼き海苔 ③しめじ・エリンギ・椎茸・玉葱・人参・セロリ・コンソメ・塩	471	18.5	16.9

* 食材料の都合により、献立の内容が変更することがありますが、ご了承ください。


10月のお誕生会は19日(金)です。


給食室からお祝いに
「みたらし団子」が
出ますのでお楽しみに♪
