

# 10月 献立予定表

日	曜	献立名	栄養量				材 料		
			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	あかのたべもの	みどりのたべもの	きいろのたべもの
			kcal	g	g	g	血や肉や骨になる	体の調子を整える	力や熱になる
3	月	麦ご飯 牛乳 鮭のマヨコーン焼き ツナサラダ 大根のみそ汁	605 793	27.0 37.3	23.0 29.9	1.88 2.45	鮭 ツナ 油揚げ かつお節 みそ 牛乳	とうもろこし キャベツ きゅうり パプリカ にんじん 大根 パセリ	米 大麦 マヨネーズ ドレッシング
4	火	ご飯 たまごふりかけ 牛乳 揚げ豆腐の肉みそあん 小松菜のピーナッツ和え 鶏ごぼう汁	559 750	23.8 32.4	17.2 23.2	1.90 2.52	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし ごぼう にんじん えのきたけ	米 ふりかけ 油 砂糖 片栗粉 ピーナッツ
5	水	どんこつラーメン 牛乳 野菜肉団子 れんこんサラダ	566 705	24.8 31.5	16.8 20.6	3.21 4.29	豚肉 肉団子 牛乳	にんじん もやし キャベツ にら きくらげ れんこん ほうれん草 とうもろこし	中華麺 油 マヨネーズ ドレッシング
6	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ポテトリョネーズ イタリアンスープ	656 805	22.2 27.7	29.6 33.6	2.16 2.89	ウィンナー 鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ とうもろこし パセリ にんじん ほうれん草 トマト	パン チョコクリーム じゃがいも 油 パン粉
7	金	《目の愛護デー》 にんじんご飯 牛乳 いかの香味焼き ほうれん草の磯和え なすのみそ汁	540 704	28.3 39.0	14.1 16.4	3.15 4.21	シーチキン 油揚げ いか みそ のり 豆腐 みそ かつお節 牛乳	にんじん 枝豆 しょうが にんにく もやし ほうれん草 なす 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖
11	火	五目あんかけ丼 牛乳 キャベツのごま酢あえ えのきたけのみそ汁	550 692	27.1 33.4	14.8 16.9	2.80 3.58	豚肉 シーフードミックス かにかま 豆腐 わかめ かつお節 みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ グリンピース キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ だけのこ	米 油 片栗粉 砂糖
12	水	カレーうどん 牛乳 野菜豆腐ナゲット 海藻サラダ	659 782	26.1 31.1	22.9 25.3	3.96 4.96	豚肉 かつお節 海藻ミックス ハム 野菜豆腐ナゲット 牛乳	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 片栗粉 ごま ドレッシング
13	木	食パン いちごジャム 牛乳 なすとこのこのミートグラタン ポトフ 鉄ワンワンゼリー	637 793	25.9 32.4	23.9 28.4	2.60 3.45	豚肉 大豆 ウィンナー チーズ 牛乳	なす 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ トマト にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー	食パン ジャム 油 パン粉 じゃがいも ゼリー
14	金	麦ご飯 牛乳 かつおの甘辛揚げ ブロッコリーのおかか和え 芋の子汁	627 809	30.9 40.4	19.8 25.1	2.47 3.31	かつお チーズ 油揚げ かつお節 みそ 牛乳	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 さといも こんにゃく
17	月	麦ご飯 牛乳 みそ肉じゃが 三色和え まいたけと豆腐のすまし汁	624 727	28.5 34.1	14.9 16.9	2.41 3.07	豚肉 かにかま 豆腐 かつお節 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 まいたけ ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖
18	火	《高等部1-1 リクエストメニュー》 キムチチャーハン 牛乳 かぶときゅうりの浅漬け ちんげん菜のスープ なし	544 685	21.7 26.5	17.5 20.4	2.43 3.11	豚肉 鶏卵 豆腐 牛乳	キムチ にんじん にら ほうれん草 玉ねぎ しいたけ きゅうり かぶ 白菜 ちんげん菜 しょうが なし	米 油 砂糖
19	水	みそラーメン 牛乳 餃子 切り干し大根とひじきのサラダ	635 815	27.1 34.3	22.8 28.7	3.18 4.28	豚肉 餃子 ひじき ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん にら キャベツ もやし にんにく きゅうり	中華麺 油 マヨネーズ
20	木	コッペパン りんごジャム 牛乳 かぼちゃチーズフライ マカロニスープ ヨーグルト	581 692	20.5 24.4	20.5 22.6	2.61 3.32	かぼちゃチーズフライ ハム ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン ジャム 油 マカロニ
21	金	《高等部1-2リクエストメニュー》 カツカレーライス 福神漬 牛乳 シーザーサラダ ぶどう	597 740	30.3 37.5	18.0 20.8	2.20 3.01	鶏肉 豚ヒレカツ 牛乳	玉ねぎ にんじん 福神漬 マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり パプリカ キャベツ ぶどう	米 大麦 じゃがいも 油 カレールウ クルトン ドレッシング
24	月	麦ご飯 牛乳 さんまの甘露煮 ちんげん菜のおひたし なめこ汁	586 684	26.0 29.7	20.6 21.5	2.19 2.61	さんま甘露煮 かつお節 豆腐 みそ 牛乳	ちんげん菜 にんじん もやし なめこ ねぎ	米 大麦
25	火	ピビンバ 牛乳 ワンタンスープ ラ・フランスゼリー	561 711	24.7 31.4	16.7 20.1	2.03 2.66	豚肉 肉入りワンタン 鶏肉 なたと 牛乳	しいたけ しょうが にんにく 豆もやし ほうれん草 ぜんまい だけのこ 玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ	米 砂糖 油 ごま ゼリー
26	水	五目うどん 牛乳 しらすのかき揚げ しらたきサラダ	616 755	27.0 33.0	19.6 23.1	3.38 4.31	鶏肉 油揚げ なたと かつお節 しらす干し 鶏卵 ハム 牛乳	大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ソフト麺 油 小麦粉 片栗粉 ごま しらたき
27	木	食パン ももジャム 牛乳 牛乳 ベーコンエッグ さつまいものシチュー	645 799	22.7 26.0	24.0 27.9	2.88 3.62	ベーコンエッグ 鶏肉 牛乳	ぶなしめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん グリンピース	パン ジャム さつまいも バター ベジマメルウ
28	金	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 五目納豆 もやしのみそ汁	661 851	24.2 32.2	22.8 28.6	2.23 2.79	さわら 納豆 チーズ かつお節 わかめ みそ 牛乳	ねぎ にんじん ほうれん草 ねりうめ もやし	米 大麦 砂糖 じゃがいも
月平均値			602	25.7	20.0	2.61			
			752	32.4	23.7	3.39			

- ・材料等の都合により献立が変更になる場合があります。
- ・栄養量は上が小学部、下が中学・高等部の数値です。