

10月 献立表

*献立は都合により変更になることがあります。

◎エネルギーの基準値は830kcalです。

日	曜	献立	主に体を作るものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	金	米粉パン 牛乳 豆腐のピザじゃこ焼き 野菜のみそマヨあえ 大根とベーコンのスープ	五箇山豆腐 うずら卵 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米粉パン	油	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 大根 干しいたけ コーン	792	(3年校外学習)
4	月	ごはん 牛乳 シュウマイ わさびあえ マーボー豆腐 りんご	豚肉 木綿豆腐	牛乳	米 小麦粉 かたくり粉	油	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース りんご	811	(1年ふるさと学習)
5	火	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 昆布とじゃこあえ トックスープ	卵 大豆 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも トック(もち)	油	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし 白菜	813	
6	水	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップがらめ 茎わかめのごまあえ ほうとう	豚肉 レバー	牛乳 茎わかめ	米 かたくり粉 ほうとう麺	油 アーモンド ごま	トマト にんじん かぼちゃ	しょうが もやし きゅうり 大根 干しいたけ ねぎ	822	
7	木	さつまいもときのこの炊き込みごはん 牛乳 魚の甘みそ焼き 小松菜といんごのサラダ 五箇山豆腐のけんちん汁	魚 油揚げ 五箇山豆腐	牛乳	米 さつまいも さといも こんにゃく	油	小松菜 にんじん	しめじ 干しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ りんご 大根 ごぼう ねぎ	776	なんと サンキュー デー
旬のさつまいもがたっぷり入った炊き込みごはんです。りんごは宮崎りんご園さんのものを使用します。										
8	金	パン 牛乳 大学ポテト ひよこ豆のカレー風味サラダ 鶏肉と根菜のトマトスープ ブルーベリーゼリー	ひよこ豆 鶏肉	牛乳	パン さつまいも 水あめ	油 ごま	にんじん 小松菜 トマト	パン キャベツ にんにく たまねぎ ごぼう れんこん グリーンピース ブルーベリー	835	
11	月	ごはん 牛乳 魚のかば焼き 刻み漬け 白菜のみそ汁 チーズ	さば 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ チーズ	米 かたくり粉	油 ごま	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 白菜 しめじ	821	
12	火	豆苗昆布ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ごぼうのごまだれあえ 五目うどん汁	大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳 昆布 ひじき	米 うどん	ごま	にんじん	枝豆 にんにく ごぼう キャベツ えのき ねぎ 白菜 干しいたけ	824	
13	水	ハヤシライス 牛乳 わかさぎフリッター わかめと大豆のサラダ	豚肉 大豆	牛乳 わかさぎ わかめ	米 麦 じゃがいも	油	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	854	
14	木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ 小松菜のごまあえ きくらげと卵のスープ	鶏肉 卵	牛乳	米 かたくり粉 さつまいも	油 ごま	小松菜 にんじん にら	キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ	803	
15	金	レーズンパン 牛乳 スクランブルエッグ 大根サラダ 豆乳スープ りんご	卵 ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	パン さつまいも	油	ピーマン チンゲンサイ にんじん	レーズン たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり コーン りんご	805	
18	月	牛丼 牛乳 キャベツと油揚げのおひたし 豆腐のみそ汁 栗のムース	牛肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米	ごま 栗	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	876	
19	火	ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ	豚肉 うずら卵	牛乳 桜えび	米 かたくり粉 じゃがいも ワンタン	油	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ えのき ねぎ	800	
20	水	ごはん 牛乳 魚のコーンマヨ焼き スイートポテトサラダ ちゃんこ鍋風煮 みかん	鮭 黒大豆 木綿豆腐 豚肉	牛乳	米 さつまいも こんにゃく	ごま	にんじん	コーン キャベツ 大根 白菜 みかん	862	
21	木	みそカツ丼 牛乳 カラフルサラダ きしめん汁	豚肉 かまぼこ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 きしめん	油	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ もやし きゅうり ねぎ 干しいたけ	907	食育の日 ～愛知県～
愛知県では、みそといえは赤色(濃い色)をしたみそが一般的に使われます。「みそカツ」は赤みそやだし、砂糖などをベースにした独特のタレをトンカツにかけたものです。										
22	金	ミニフルーツパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ ソフト麺クリームソースかけ	卵 ベーコン	牛乳	パン ソフト麺 小麦粉	油 バター	ほうれんそう にんじん	パン レーズン パイナップル キャベツ きゅうり コーン みかん たまねぎ しめじ	889	
25	月	ごはん 牛乳 さばのホイル焼き ひじきの炒り煮 さといものごまキムチ汁 りんご	さば さつまいも 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米 さといも	油 ごま	にんじん さやいんげん	コーン ごぼう 干しいたけ ねぎ 白菜 たまねぎ	801	
26	火	ゆかりごはん 牛乳 豆腐入りハンバーグ ナッツポテト かきたま汁 ヨーグルト	五箇山豆腐 豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	米 かたくり粉 さつまいも じゃがいも	アーモンド	しそ にら にんじん 小松菜	たまねぎ えのき	837	
27	水	ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ かみかみ切干 大根のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも 昆布	米 小麦粉	ごま 油	小松菜 にんじん	切干大根 コーン 大根 しょうが たまねぎ グリーンピース	814	
28	木	ごはん 牛乳 和風オムレツ きのこの白ごまあえ のっぺい汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 しらたき さといも かたくり粉	ごま	ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ えのき 大根	800	
29	金	野菜たっぷり豚丼 牛乳 目玉焼き かぼちゃプリン	豚肉 卵	牛乳	米 麦	油	ピーマン にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	791	