

2024年

# 10月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	米飯 松風焼き 小松菜とじゃこの和え物 すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ しらす干し・かつお削り節	米・ごま・車糖・パン粉・焼きふ・食パン いちごジャム	りんご・こねぎ・たまねぎ・にんじん・ごまつな カットわかめ・ほんしめじ・わかめ
2	水	米飯 鶏肉のみそ焼き キャベツとひじきのサラダ きのこスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・鶏もも・淡色辛みそ まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油 ごま・車糖	こねぎ・キャベツ・にんじん・おかひじき 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・塩昆布 梅干し
3	木	米飯 肉豆腐 春雨の酢の物 すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 ロースハム	車糖・米・調合油・普通はるさめ・ごま 焼きふ・薄力粉・有塩バター コーンフレーク	寒天・みかん缶詰・生しいたけ・にんじん たまねぎ・はくさい・こねぎ・きゅうり えのきたけ・わかめ・干しぶどう
4	金	豚バラごぼう井 切干し大根のナムル みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 ロースハム・麦みそ	米・車糖・ごま油・じゃがいも・薄力粉 かたくり粉	バナナ・たまねぎ・しょうが・ごぼう 切干しだいごん・きゅうり・にんじん カットわかめ・にら
5	土	ナポリタン キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 みかんゼリー	ウインナー・パルメザンチーズ まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・調合油	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ほんしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・トマト にんじん・ブロッコリー・寒天・みかん缶詰
7	月	米飯 魚のパン粉焼き キャベツのごま酢あえ 豆腐のスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 黒ごまパンケーキ	普通牛乳・ぎんだら・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・木綿豆腐	コーンフレーク・米・マーガリン・パン粉 車糖・ごま・白玉粉・ホットケーキミックス じゃがいも・調合油	バセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ
8	火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 厚揚げときのこの煮物 もやしのスープ	牛乳 バナナヨーグルト 牛乳 お好みパン	普通牛乳・ヨーグルト・鶏もも・厚揚げ かつお削り節	車糖・米・ホットケーキミックス・調合油	バナナ・りんご・ごまつな・にんじん えのきたけ・生しいたけ・ほんしめじ ブラックマッペもやし・きくらげ・にら キャベツ・あおのり
9	水	米飯 豚肉の梅味噌焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ キャベツのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・きな粉・豚もも・麦みそ かつお削り節・ベーコン パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖・ごま 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・梅干し・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・トマト・キャベツ
10	木	米飯 トマトすきやき もやしの中華和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 さつま芋おにぎり	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・麦みそ	米・調合油・車糖・ごま・ごま油 さつまいも	パレンシアオレンジ・にんじん・はくさい たまねぎ・こねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・ほんしめじ・カットわかめ
11	金	豚みそ井 春雨のマヨサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン	普通牛乳・豚もも・麦みそ・ロースハム 木綿豆腐	ビスケット・米・車糖・普通はるさめ マヨネーズ・マーガリン	たまねぎ・こねぎ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・わかめ
12	土	みそラーメン ほうれん草のごま和え バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん バナナ・ごまつな
15	火	米飯 さばの南蛮漬け もやしと塩昆布の和え物 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ハムコーンマヨパン	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰・麦みそ ロースハム	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま油・ごま じゃがいも・ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・ほんしめじ・こねぎ・スイートコーン
16	水	米飯 麻婆豆腐 スパゲッティサラダ 白菜のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・ベーコン	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター ホットケーキミックス・ごま	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり・たまねぎ・はくさい にんじん
17	木	牛井 和風サラダ すまし汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・牛もも・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 焼きふ・食パン	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ わかめ
18	金	米飯 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草とエノキのごまあえ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	ヨーグルト・鶏もも・麦みそ・普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	車糖・米・マーメレード・ごま さつまいも・ホットケーキミックス・調合油	ほうれんそう・えのきたけ・にんじん たまねぎ・こねぎ
19	土	親子遠足			米	
21	月	米飯 サバのオイル焼き 小松菜とえのきの中華和え みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 さつまいもスコーン	ゼラチン・普通牛乳・まさば・麦みそ	米・オリーブ油・ごま・車糖・ごま油 ホットケーキミックス・調合油・さつまいも	いちご・ごまつな・えのきたけ・にんじん キャベツ・たまねぎ・カットわかめ
22	火	米飯 ひじきつくね チャプチェ すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・豚もも 木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・かたくり粉・車糖・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・ごま	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ にんじん・青ピーマン・ぶなしめじ・わかめ
23	水	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き もやしのごま酢和え ポトフ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・しらす干し・チーズスプレッド まぐろ缶詰・混合ソーセージ・豚もも	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 車糖・ビーフン・ごま油	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん こねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きくらげ
24	木	米飯 タンドリーチキン 納豆和え きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・きな粉・豚もも・ヨーグルト 挽きわり納豆・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖	にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ・いちご
25	金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 ビスケット りんごジュース プチケーキ	普通牛乳・豚かたろース・豆乳 ホイップクリーム	ビスケット・米・調合油・じゃがいも 車糖・ごま・薄力粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ パレンシアオレンジ・りんご飲料・バナナ みかん缶詰
26	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 しそわかめおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・かつお削り節	うどん・ごま・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・わかめ ブロッコリー・にんじん・バナナ・カットわかめ しそ
28	月	米飯 (わかめ/ツナ昆布) 鶏のから揚げ ヤンニョムチキン 春雨の酢の物 豆乳スープ ゼリー	牛乳 りんご 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・まぐろ缶詰・鶏もも ロースハム・ベーコン・豆乳・ゼラチン	米・ごま・かたくり粉・調合油・車糖 普通はるさめ・薄力粉	りんご・カットわかめ・塩昆布・しょうが きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・ブロッコリー・ぶどう飲料 りんご飲料
29	火	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 切干し大根とツナのサラダ みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・麦みそ まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・食パン・マーガリン マヨネーズ	たまねぎ・ごぼう・こねぎ・切干しだいごん きゅうり・にんじん・はくさい・カットわかめ
30	水	米飯 のり塩チーズチキン ジャーマンポテト わかめとえのきのスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも パルメザンチーズ・ベーコン・まさば	米・じゃがいも・調合油・ごま・ごま油	みかん缶詰・あおさ・たまねぎ・こねぎ カットわかめ・えのきたけ
31	木	米飯 魚のみそマヨ焼き ナムル すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 豆乳クッキー	ヨーグルト・ぎんだら・麦みそ 木綿豆腐・普通牛乳・豆乳	車糖・米・ごま・ごま油・薄力粉 かたくり粉・調合油	こねぎ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・ぶなしめじ・わかめ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
509 kcal	20.1 g	16.6 g	269 mg	1.8 mg	239 μg	0.30 mg	0.42 mg	24 mg	3.6 g	2.2 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。