

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:調子をとのえる
1	火	コッペパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 果物(柿)	牛乳 クラッカー 牛乳 さつま芋スティックパイ	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰	ソーダクラッカー・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・マーガリン・パイ皮 さつまいも・車糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ トマト・かき
2	水	炒り豆腐どんぶり 納豆和え すまし汁	牛乳 フルーツ(みかん缶) 麦茶 りんごのヨーグルト	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 挽きわり納豆・ヨーグルト	米・車糖	みかん缶詰・生しいたけ・にんじん たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう ブラックマッペもやし・カットわかめ えのきたけ・りんご缶詰
3	木	わかめごはん さばのおろし煮 卵の花 キャベツの味噌汁	麦茶 ほしたべよ 牛乳 フルーツサンド	まさば・おから・油揚げ・麦みそ 普通牛乳・ホイップクリーム	塩せんべい・米・かたくり粉・車糖 枝豆 冷凍・ごま油・食パン	カットわかめ・大根・こねぎ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん もも缶詰・みかん缶詰
4	金	米飯 豚肉とキャベツのみそ炒め シーチキンサラダ ブロッコリースープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 キャロットパウンドケーキ	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・麦みそ まぐろ缶詰・ウインナー	コーンフレーク・米・ごま油・車糖・ごま ホットケーキミックス・無塩バター	キャベツ・赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・きゅうり・にんじん・トマト ブロッコリー
7	月	米飯 鮭のフリット かぼちゃとチーズのサラダ ほうれん草スープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ピザ	普通牛乳・しろさけ・調製豆乳 プロセスチーズ・ウインナー	ビスケット・米・米粉・調合油・強力粉 ドライイースト・車糖	あおのり・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ ブラックマッペもやし・青ピーマン スイートコーン
8	火	チキンカレー かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 豆乳きな粉クッキー	普通牛乳・鶏もも・さきいか・調製豆乳 きな粉	めし・じゃがいも・ごま油・薄力粉 車糖・マーガリン	バナナ・たまねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・ごぼう・みかん缶詰 パイナップル缶詰・りんご缶詰
9	水	牛すき丼 切干大根とツナの酢の物 すまし汁	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも 牛ばら・厚揚げ・まぐろ缶詰	米・車糖・パイ皮・りんごジャム	はくさい・にんじん・生しいたけ 切干しいたけ・きゅうり・こねぎ えのきたけ・たまねぎ・乾しいたけ
10	木	ちゃんぽん もやしの中華和え ミニゼリー	牛乳 ポップコーン 麦茶 五目おにぎり	普通牛乳・豚ばら・鶏むね・油揚げ	とうもろこし・中華めん・調合油・ごま ごま油・ゼリー・米	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・きゅうり・ごぼう えのきたけ
11	金	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ ポトフ	牛乳 ビスコ 麦茶 ココアプリン	普通牛乳・豚ばら・豚もも・まぐろ缶詰 ウインナー	お菓子・米・無塩バター マカロニスパゲッティ・じゃがいも カスタードプリン	たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・キャベツ にんじん・水
15	火	米飯 白身魚の野菜あんかけ 海藻サラダ きのこスープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 スイートポテト	ホキ・普通牛乳	塩せんべい・米・かたくり粉・ごま油 車糖・青じそドレッシング・さつまいも 有塩バター・黒ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン えのきたけ・キャベツ・カットわかめ 刻み昆布・ブラックマッペもやし・きゅうり 生しいたけ・まいたけ・水
16	水	米飯 鶏肉の甘酢照り焼き けんちよう もずくの味噌汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 いちごのカップケーキ	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・油揚げ 鶏もも・麦みそ	米・かたくり粉・車糖・調合油 いちごジャム・ホットケーキミックス 有塩バター	パレンシアオレンジ・たまねぎ・根深ねぎ にんじん・大根・もずく・こねぎ
17	木	米飯 牛肉と春雨の炒めもの 人参サラダ 豆苗スープ	牛乳 フルーツ(パイナップル) 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・牛もも・牛ばら・厚揚げ まぐろ缶詰・豆苗	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま じゃがいも・薄力粉・調合油	パイナップル缶詰・にんじん・赤ピーマン きぬさや・きゅうり・キャベツ・スイートコーン たまねぎ・ブラックマッペもやし
18	金		麦茶 ほしたべよ 牛乳 かぼちゃのロールケーキ	普通牛乳・ホイップクリーム	塩せんべい・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	かぼちゃペースト
19	土	しょうゆラーメン 中華風酢の物 フルーツ(みかん缶)	麦茶 ビスコ 麦茶 ぼたぼた焼き・ポップ	豚ばら・まぐろ缶詰	お菓子・中華めん・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・車糖	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ きゅうり・ブラックマッペもやし・みかん缶詰
21	月	山菜釜飯 赤魚の煮つけ キャベツのごま和え わかめとしめじのみそ汁	麦茶 ぱりんこ 牛乳 ホイップあんぱん	あかうお・厚揚げ・まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・普通牛乳・ホイップクリーム こしあん	塩せんべい・米・たけのこいも・車糖 かたくり粉・ごま・コッペパン	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・しょうが ほうれんそう・キャベツ ブラックマッペもやし・カットわかめ・こねぎ
22	火	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	普通牛乳・鶏もも・麦みそ 挽きわり納豆	ソーダクラッカー・米・ごま・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	こねぎ・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・ほうれんそう 乾しいたけ・たまねぎ・西洋かぼちゃ
23	水	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら ささ身	米・調合油・かたくり粉・普通はるさめ ごま油・車糖・ごま・薄力粉 マーガリン	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・水
24	木	米飯 揚げ煮魚 ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 じゃこチーズトースト	普通牛乳・メルルーサ・木綿豆腐 麦みそ・豚もも・厚揚げ・しらす干し プロセスチーズ	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・食パン	ほうれんそう・にんじん・大根・ごぼう にんじん・こねぎ・スイートコーン
25	金	けんちんうどん きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ(オレンジ)	牛乳 果物(りんご) 麦茶 鮭わかめおにぎり	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐 しらす干し・さけ水煮缶詰	うどん・ごま・車糖・めし	りんご・ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ こねぎ・きゅうり・カットわかめ パレンシアオレンジ・わかめ
26	土	ナポリタン コーンスープ フルーツ(バナナ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 雪の宿・白い風船	ウインナー	塩せんべい・マカロニスパゲッティ 調合油・お菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン バナナ
28	月	米飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋とブロッコリーのソテー ジュリエヌスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ココアサンド	普通牛乳・しろさけ・ウインナー	コーンフレーク・米・パン粉 じゃがいも・調合油・食パン・車糖 マーガリン	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン・水
29	火	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 ポップコーン 牛乳 うどんスナック	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰	とうもろこし・米・調合油・ごま・うどん かたくり粉	たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・りんご
30	水	米飯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ビスコ ジョア お誕生日ケーキ	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト ホイップクリーム	お菓子・米・薄力粉・かたくり粉 調合油・じゃがいも・マーガリン ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	しょうが・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ スイートコーン缶詰・みかん缶詰 パイナップル缶詰
31	木	コッペパン パンブキンシチュー ブロッコリーのごまツナサラダ ミニゼリー	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 ハロウィンクッキー	鶏むね・普通牛乳・まぐろ缶詰	塩せんべい・コッペパン・薄力粉 有塩バター・ごま・ゼリー・米粉 無塩バター・車糖	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ ブラックマッペもやし・かぼちゃペースト

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	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	塩分
548 kcal	18.3 g	17.7 g	233 mg	1.3 mg	176 μg	0.23 mg	0.35 mg	24 mg	2.2 g