

令和6年度



10月献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名						栄養価(21歳以上の方) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %			
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		小1	小3	小5	
				たんずいかぶつが多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い				
1 (火)		ごはん	ふくらぎの照り焼き 野菜のピリ辛炒め 五目みそ汁	ごはん	油 ごま油	ふくらぎの照り焼き 豚肉 うす揚げ	牛乳	グリーンアスパラ ガス 人参	にんにく キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	484 236 36.8	586 27.5 33.9	663 29.3 30.8	
2 (水)		ごはん	さばの竜田揚げ 酢の物 豚肉の炒め煮	ごはん でん粉 砂糖 ごんにやく じゃが芋	油	鯖 豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	571 18.6 36.6	670 29.2 32.4	761 31.3 30.0	
3 (木)		ごはん	たべきリンハヤシ ビーンズサラダ バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	ベーコン 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ りんご 大根 バナナ	542 16.6 30.9	635 18.5 28.1	725 20.4 26.2	
4 (金)		ごはん	春巻き 小松菜のごまびたし えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	春巻き えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	530 17.6 36.7	610 19.5 32.6	690 21.3 29.9	
7 (月)			学習発表会 振替休業日										
8 (火)		ソフト麺	ソフト麺のカレーソース 蒸しパン 白菜とりんごのサラダ	ソフト麺 でん粉 蒸しパン	油 カレールウ フレッシュレタス	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり りんご	535 18.6 32.1	592 20.5 31.0	686 23.3 28.6	
9 (水)		ごはん	ししゃもの米粉揚げ さわかめの酢の物 さつま汁	ごはん 米粉 砂糖 さつま芋	油	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃも さわかめ	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう 生姜	471 18.1 30.2	584 22.3 28.0	668 24.0 25.9	
10 (木)		ごはん	卵ロール れんこんとまこもたけのきんぴら 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	卵ロール 豚肉 豆腐	牛乳	いんげん 人参	れんこん マコモタケ 生姜 玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし えのきたけ	492 22.1 30.2	593 25.2 27.2	674 27.3 25.1	
11 (金)		ごはん	いわしの生姜味 昆布和え 鶏肉と里芋のごま煮	ごはん こんにやく 里芋 砂糖 でん粉	ごま	いわしの生姜煮 鶏肉	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 しめじ	432 20.6 25.0	542 25.3 22.4	620 27.2 20.5	
14 (月)			スポーツの日										
15 (火)		ごはん	揚げ魚のレモン味 磯和え なめこ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	ふくらぎ 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参	レモン 白菜 大根 なめこ ねぎ	518 22.5 37.0	623 26.3 34.2	705 28.0 31.4	
16 (水)		ごはん	厚焼き卵 チンゲンサイソテー ポトフ	ごはん じゃが芋	油	厚焼き卵 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ かぶ	465 19.7 28.8	561 22.8 26.5	644 24.8 24.0	
17 (木)		ごはん	小魚入りフライビーンズ あわせ和え はくさいなべ	ごはん 米粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳 かえり煮干し	人参	キャベツ きゅうり たくあん 白菜 ねぎ えのきたけ	500 24.5 31.1	587 27.3 28.1	676 30.2 26.0	
18 (金)		ごはん	ミートボール チーズおさつ 豆乳野菜スープ	ごはん さつま芋		ミートボール ウィンナー 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	466 16.5 27.8	595 19.2 25.5	658 21.2 23.3	
21 (月)		コッパン (減)	あらびきウインナー 大根サラダ 焼きそば ヨーグルト	コッパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	グリーンアスパラ ガス 人参	大根 生姜 キャベツ もやし	541 22.1 34.3	609 24.8 36.9	671 26.9 35.1	
22 (火)		ごはん	にんじんシューマイ コーンとえ 豚すきやき	ごはん こんにやく 砂糖	油	にんじんシューマイ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	482 22.3 32.5	598 25.7 29.5	684 28.0 27.1	
23 (水)		ごはん	メンチカツ ごまびたし おでん	ごはん こんにやく 砂糖 里芋	油 ごま	メンチカツ がんもどき	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参	もやし 大根	478 16.6 28.6	557 18.2 25.5	638 19.8 23.7	
24 (木)		ごはん	さばのみそ煮 いり大豆和え 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋		さばのみそ煮 大豆 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	572 28.0 39.7	658 30.6 35.8	745 33.0 33.0	
25 (金)		ごはん	魚とじゃがいもの揚げ煮 きざみ和え みそ汁	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油	ホキ うす揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	462 18.0 33.5	547 20.4 29.9	631 22.6 27.8	
28 (月)		食パン	かぼちゃコロック アスパラサラダ ポークビーンズ	食パン 砂糖 じゃが芋	油	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃコロック グリーンアスパラガス 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	560 22.1 34.2	626 24.4 33.2	728 27.7 31.6	
29 (火)		ごはん	ほたての照焼き 切干大根のペペロンチーノ かきたま汁 しそかつおふりかけ	ごはん でん粉 しそ 鰹ふりかけ	オリーブオイル	ほたての照焼き ベーコン 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 えのきたけ ねぎ	428 20.0 32.6	524 24.2 28.2	606 26.1 26.0	
30 (水)		ごはん	にしんのみぞれ煮 よごし じゃがいものそぼろ煮 柿	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油	にしんのみぞれ煮 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ 柿	509 21.4 29.7	609 24.9 27.8	696 27.0 25.1	
31 (木)		ごはん	あっさりチキン ゆでキャベツ 秋の香りシチュー	ごはん 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉		鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ	478 21.8 27.5	568 24.3 24.6	656 26.8 22.5	