



10月献立表



令和6年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか)	
				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)		エネルギー たんぱく質 脂	kcal g %
				たんずいかぶつ が多い	しぼうが多い	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	中	
1 (火)		ごはん	たべきりんハヤシ 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	838 23.1 25.1	
2 (水)		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	849 24.4 30.5	
3 (木)		コッペ パン	チーズオムレツ カラフルサラダ マカロニスープ	コッペパン マカロニ	コンクリーミードレッシング	チーズオムレツ ワインナー	牛乳	人参	カリフラワー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	720 26.2 31.8	
4 (金)		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	773 33.5 29.0	
7 (月)		ごはん	ししゃもの米粉揚げ 茎わかめの酢の物 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 茎わかめ	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう 生姜	791 28.2 24.8	
8 (火)		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	791 31.6 23.7	
9 (水)			 中 教 研 の た め 給 食 な し								
10 (木)		コッペ パン	フライドチキン そえ野菜 豆とベーコンのスープ煮	コッペパン 米粉 じゃが芋	油	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ	832 38.0 31.9	
11 (金)			市 新 人 大 会 の た め 給 食 な し 								
14 (月)			 ス ポ ー ツ の 日								
15 (火)		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	754 28.4 23.0	
16 (水)		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 こんにゃく	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	791 34.8 24.6	
17 (木)		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 ワインナー 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	803 25.9 22.8	
18 (金)		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	825 32.4 30.7	
21 (月)		ごはん	メンチカツ ごまびたし おでん	ごはん こんにゃく 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	767 23.4 22.3	
22 (火)		ごはん	さばのみそ煮 いり大豆和え 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく 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	879 38.5 32.5	
23 (水)		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	738 25.4 26.3	
24 (木)		コッペ パン (減)	あらびきワインナー 大根サラダ 焼きそば ヨーグルト	コッペパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	ワインナー 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	798 31.8 36.0	
25 (金)		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 こんにゃく 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	825 33.2 26.5	
28 (月)		ごはん	にしんのみぞれ煮 よこし 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	813 31.2 24.5	
29 (火)		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	764 30.8 21.4	
30 (水)		ごはん	きときとランチ 魚のえごま揚げ かぶの色どり 根菜汁	ごはん 小麦粉 こんにゃく	油 ごま油	鯉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	かぶの葉 人参	えごまの葉 かぶ 大根 ごぼう ねぎ	757 36.0 24.6	
31 (木)		食パン	かぼちゃコロッケ 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	かぼちゃコロッケ グリーンアスパラガス 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	871 32.5 30.7	