

# 10月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
3	月	カレーナポリタン ファイバーサラダ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 玉ねぎ みかん缶 りんご缶 もも缶	ぶどう酒 トマトソース ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	591 24.8
4	火	むぎごはん いわしのかばやきふう とんじる	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま	生姜 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん 酒	642 27.8
5	水	こくとうきなこあげパン ツナサラダ こまつなとたまごのスープ	脱脂粉乳 きな粉 ツナフレーク 鶏肉 鶏卵	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 黒砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも でん粉	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ 小松菜	イースト 塩 酢 塩 しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう	645 26.0
6	木	ホイコーローどん はるさめスープ なしゼリー	豚肉 鶏肉	米 麦 油 砂糖 でん粉 油 春雨 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん もやし なら 長ねぎ なし果汁	トウモロコシ酒 テンジン 塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ	599 27.3
7	金	ぶきよせごはん のっぺいじる みたらしだんご	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 もち米 粟 砂糖 油 里芋 でん粉 白玉粉 砂糖 でん粉	にんじん ぶなしめじ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	みりん しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	589 21.0
10	月	<b>スポーツの日</b>					
11	火	しおラーメン ツナポテトぎょうざ	豚肉 ツナフレーク	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうざの皮 じゃがいも 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	626 24.4
12	水	むぎごはん ハッシュドポーク コーンサラダ	豚肉	米 麦 小麦粉 油 砂糖 トマトジュース 油 砂糖	玉ねぎ にんにく ぶなしめじ キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	塩 こしょう ハブリカパウダー ぶどう酒 しょうゆ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ	631 22.3
13	木	さつまいもごはん てりやきハンバーグ なまあげとほくさいのみそしる	豚肉 豆腐 生揚げ わかめ みそ	米 もち米 さつまいも ごま 油 パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ 切干大根 長ねぎ 白菜	塩 酒 塩 こしょう ナツメ しょうゆ みりん 酒	612 26.8
14	金	むぎごはん こまつなとじゃこのふりかけ さんまのしょうがに キャベツとなめこのみそしる	ちりめんじゃこ さんま 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖	小松菜 生姜 キャベツ なめこ 長ねぎ	塩 酒 酒 酢 みりん しょうゆ	628 26.4
17	月	ライスボールパン ホキのトマトチーズやき フレンチポテトサラダ ヨーグルト	脱脂粉乳 ホキ チーズ 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	イースト 塩 こしょう ぶどう酒 塩 ケチャップ トマトソース ウスターソース 酢 こしょう 塩 しょうゆ	591 28.6
18	火	キムチチャーハン とうふいりにくだんごスープ キャロットオレンジゼリー	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 ゼラチン 寒天	米 麦 油 ごま油 でん粉 ごま油 砂糖 みかんジュース	にんにく 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ なら 生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ 白菜 もやし チンゲン菜 にんじん レモン果汁	塩 こしょう 酒 しょうゆ こしょう 塩 しょうゆ 酒	619 26.6
19	水	みそにこみうどん だいがくいも りんご	鶏肉 油揚げ みそ	うどん 油 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 りんご	酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 酒	618 20.8
20	木	しょうがぶたどん さつまいものみそしる	豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 さつまいも	生姜 りんご 玉ねぎ 玉ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ みりん	606 27.5
21	金	チキンカレーライス かいそうサラダ	鶏肉 海藻ミックス	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう しょうゆ 塩	644 21.1
24	月	むぎごはん さばのしおやき じゃこあえ だいきんととうふのみそしる	さば ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦	小松菜 にんじん もやし 大根 長ねぎ えのきたけ	塩 しょうゆ みりん	611 26.3
25	火	わふうきのこスパゲティ カラフルサラダ とうふドーナツ	ベーコン のり 鶏卵 牛乳 豆腐 きな粉	スパゲティ 油 油 砂糖 小麦粉 バター 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ 小松菜 にんじん 赤ピーマン とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 しょうゆ こしょう ベーキングパウダー 塩	663 25.6
26	水	ジャージャーめん ちゅうかサラダ かき	豚肉 大豆 みそ	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん かき	酒 しょうゆ トウモロコシ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	606 24.2
27	木	チキンみそカツどん けんちんじる	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま ごま油 里芋	にんにく キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	こしょう みりん しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ 塩	673 30.0
28	金	ハロウィンピラフ ミネストローネ パンプキンケーキ	鶏肉 ベーコン かまぼこ 鶏卵 豆乳	米 麦 黒米 油 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖 油 バター	玉ねぎ にんじん とうもろこし セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶 かぼちゃ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒 ベーキングパウダー	695 20.9