



10月 給食献立表



2019年

日	曜	昼食	間食	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	五分つきご飯 鯖の竜揚げ 肉じゃが みそ汁 パナナ お茶	焼きおにぎり レバーの甘辛煮 ぶどう 牛乳	まさは、豚ばら・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・米	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん・はくさい・ほうれんそう バナナ・巨峰・種なし
2	水	すきやき風豚丼 ごま酢あえ みそ汁 梨 お茶	きのこうどん バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま さつまいも・干しうどん	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・りょうとうもやし カットわかめ・梨・ぶなしめじ・えのきたけ まいたけ・根深ねぎ・だし昆布・バナナ
3	木	五分つきご飯 鮭フライ ひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	かやくおにぎり ごま和え 梨 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・米・白すりごま	ほしひじき・にんじん・れんこん・ごぼう さやいんげん・はくさい・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・乾しいたけ 焼きのり・キャベツ・梨
4	金	ご飯 和風ハンバーグ 切り昆布サラダ 豆苗のスープ パナナ お茶	はちみつトースト 胡瓜漬け パナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	米・油・上白糖・白いりゴマ・ごま油 食パン・バター・はちみつ	たまねぎ・刻み昆布・にんじん りょうとうもやし・豆腐・バナナ・きゅうり
5	土	わかめご飯 ぎせい豆腐 春雨サラダ 味噌汁 果物 お茶	みそおにぎり 果物 牛乳	絹ごし豆腐・鶏ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油・だし汁	乾燥わかめ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・りょうとうもやし カットわかめ・ほうれんそう・清見オレンジ
7	月	ご飯 ポークチャップ 和風ポテトサラダ わかめスープ パナナ お茶	鮭におにぎり おひたし バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・ベーコンスライス 絹ごし豆腐・だしパック・甘塩鮭 かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・じゃがいも 白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・バナナ 焼きのり
8	火	五分つきご飯 白身魚の南蛮漬 千草あえ みそ汁 パナナ お茶	金時パン ツナ和え バナナ 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・うずら豆・乾・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・白すりごま・じゃがいも 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油 ごま油	にんじん・たまねぎ・ピーマン ほうれんそう・にら・バナナ・キャベツ
9	水	カレーライス 大根サラダ きのこのスープ パナナ お茶	わかめおにぎり ささみ和え 梨 牛乳	豚もも・ベーコンスライス・木綿豆腐 だしパック・ささ身・普通牛乳	米・じゃがいも・米・油・米粉・はちみつ 上白糖・白すりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご・大根 きゅうり・えのきたけ・ほんしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ 乾燥わかめ・キャベツ・梨
10	木	五分つきご飯 さばの味噌煮 豆腐チャップル みそ汁 バナナ お茶	ココアトースト 即席漬け バナナ 牛乳	まさは、赤色辛みそ・木綿豆腐 豚小間肉・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・だし汁・上白糖・油 ごま油・食パン・バター グラニュー糖・白いりゴマ	しょうが・りょうとうもやし・にら・なめこ ほうれんそう・カットわかめ・バナナ キャベツ・にんじん・きゅうり
11	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり 蒸し南瓜 りんご 牛乳	鶏もも・ベーコンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・マカロニ・上白糖	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・ほうれんそう バナナ・焼きのり・かぼちゃ・りんご
12	土	納豆ご飯 きのこ入りつくね焼き おひたし 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 かつお節・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉 そうめん・ひやむぎ	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん 根深ねぎ・ほうれんそう・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・清見オレンジ 大根・万能ねぎ・だし昆布
15	火	ご飯 焼肉 さつま芋サラダ わかめスープ 梨 お茶	梅おかかおにぎり ささみ和え りんご 牛乳	豚もも・だしパック・ベーコンスライス 絹ごし豆腐・かつお節・ささ身 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり カットわかめ・根深ねぎ・ほうれんそう・梨 梅干し・りんご
16	水	【誕生会】五分つきご飯 鯖のカレー揚 ぎつねあえ みそ汁 梨 お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさは、油揚げ・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・だし汁 上白糖・薄力粉・製菓用ゴマ油	しょうが・にんじん・はくさい・ほうれんそう 乾燥わかめ・根深ねぎ・梨・いちご
17	木	ご飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ 豆苗のスープ ぶどう お茶	しらすおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・だしパック しらす干し・普通牛乳	米・油・上白糖・はちみつ・白すりごま	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りょうとうもやし・豆腐・巨峰・種なし 焼きのり・バナナ
18	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 大根のそぼろあん みそ汁 りんご お茶	さつま芋蒸しパン おひたし バナナ 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・卵・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・薄力粉・さつまいも	しょうが・根深ねぎ・大根・たまねぎ にんじん・さやえんどう・なめこ ほうれんそう・カットわかめ・りんご はくさい・バナナ
19	土	和風うま煮丼 豆腐サラダ 味噌汁 果物 お茶	焼きおにぎり 果物 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・キャベツ・カットわかめ きゅうり・トマト・こまつな・清見オレンジ
21	月	もみじご飯 鶏の照焼 五目きんぴら みそ汁 りんご お茶	シュートrost ドレッシングサラダ パナナ 牛乳	油揚げ・鶏もも・淡色辛みそ だしパック・普通牛乳	米・白いりゴマ・油・ごま油・上白糖 じゃがいも・食パン・バター グラニュー糖・はちみつ	にんじん・あおのり・しょうが・ごぼう 乾しいたけ・さやいんげん・りょうとうもやし 根深ねぎ・ほうれんそう・りんご・きゅうり キャベツ・バナナ
23	水	ご飯 鮭フライ じゃが芋のサラダ きのこのスープ 梨 お茶	炊きおこわおにぎり ごま酢あえ パナナ 牛乳	生鮭・ベーコンスライス・木綿豆腐 だしパック・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 じゃがいも・ごま油・もち米 白すりごま	きゅうり・にんじん・ホールコーン缶詰 えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・梨・乾しいたけ りょうとうもやし・バナナ
24	木	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ コーン入りスープ パナナ お茶	さつま芋おにぎり ツナ和え りんご 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ベーコンスライス・ツナ缶 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・さつまいも	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・きゅうり・りょうとうもやし ホールコーン缶詰・こまつな・バナナ・キャベツ りんご
25	金	五分つきご飯 鯖のトマトソース 千草あえ みそ汁 梨 お茶	トライアングル チキンサラダ パナナ 牛乳	まさは、淡色辛みそ・油揚げ だしパック・木綿豆腐 クリームチーズ・卵・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・さつまいも・食パン バター・薄力粉・はちみつ	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん ほうれんそう・カットわかめ・にら・梨 レモン・きゅうり・キャベツ・バナナ
26	土	五分つきご飯 きのこ入りつくね焼き 野菜炒め 味噌汁 果物 お茶	鮭におにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・甘塩鮭・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・かたくり粉 ごま油・米	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん 根深ねぎ・たまねぎ・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・清見オレンジ 焼きのり
28	月	五分つきご飯 鮭の香味焼 ひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	みそおにぎり ブロッコリーのおかか和え 柿 牛乳	生鮭・淡色辛みそ・生揚げ だしパック・油揚げ・かつお節 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・米・だし汁	根深ねぎ・しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・はくさい・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・ブロッコリー・かき
29	火	焼肉丼 大根サラダ みそ汁 りんご お茶	あんぱん おひたし バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック しらす干し・淡色辛みそ・こしあん かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ 小町鮭・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油	にんじん・キャベツ・ピーマン・大根 きゅうり・根深ねぎ・ほうれんそう・りんご はくさい・バナナ
30	水	五分つきご飯 白身魚の南蛮漬 じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 ぶどう お茶	しらすおにぎり レバーの甘辛煮 パナナ 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・しらす干し 鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・じゃがいも・米	にんじん・たまねぎ・ピーマン・しょうが なめこ・ほうれんそう・カットわかめ 巨峰・種なし・焼きのり・バナナ
31	木	五分つきご飯 ポークチャップ マカロニサラダ わかめスープ 柿 お茶	南瓜ケーキ 即席漬け 梨 牛乳	豚ばら・豚もも・ベーコンスライス 絹ごし豆腐・だしパック・卵 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・マカロニ 薄力粉・製菓用ゴマ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・かき かぼちゃ・梨

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	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
590 kcal	23.6 g	15.9 g	196 mg	2.7 mg	470 μg	0.38 mg	0.42 mg	34 mg