



10月 給食献立表



令和2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	木	【お月見】 きのご飯 さばの照焼 ごま酢あえ けんちん汁 梨 お茶	月見団子 おひたし パナナ 牛乳	まさは、油揚げ・だしパック・木綿豆腐 絹ごし豆腐・さきな・かつお節 普通牛乳	米・油・白すりこま・上白糖・ごま油 白玉粉	乾しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・まいたけ・しょうが・きゅうり りょうとうもやし・大根・万能ねぎ・梨 かぼちゃ・ほうれんそう・キャベツ・バナナ
2	金	野菜とそぼろ丼 切干大根と昆布炒め煮 みそ汁 パナナ お茶	二色蒸しパン ツナ和え りんご 牛乳	豚ひき肉・甘みそ・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 卵・ツナ缶・普通牛乳	米・上白糖・ごま油・白すりこま・油 薄力粉	だし昆布・にんじん・ほうれんそう りょうとうもやし・切干だいこん 刻み昆布・さいいんげん・なめこ カットわかめ・バナナ・キャベツ・りんご
3	土	五分つきご飯 松風焼き 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・淡色辛みそ しらす干し・だしパック・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・白いりゴマ 米	根深ねぎ・しょうが・カットわかめ・にんじん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう 清見オレンジ・乾燥わかめ
5	月	五分つきご飯 鮭の南蛮漬 ひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・そうめん・ひやむぎ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・ほしひじき さいやいんげん・はくさい・がなしめじ ほうれんそう・バナナ・大根・乾しいたけ だし昆布・りんご
6	火	ご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ 豆腐のスープ 梨 お茶	しらすおにぎり 金時豆の甘露 パナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ベーコン・絹ごし豆腐・だしパック しらす干し・うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりこま	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり りょうとうもやし・豆腐・梨・焼きのり バナナ
7	水	五分つきご飯 鱈の竜田揚げ じゃが芋のきんぴら みそ汁 パナナ お茶	ベーコンばん ドレッシングサラダ りんご 牛乳	まさは、豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・ベーコン・卵・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・はちみつ	しょうが・にんじん・ピーマン・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・バナナ・きゅうり りんご
8	木	カレーライス わかめサラダ きのこのスープ 梨 お茶	みそおにぎり ささみお和え バナナ 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・だし汁・白すりこま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご カットわかめ・りょうとうもやし・きゅうり ネー・干し豆・えのきたけ・ほんしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・梨・キャベツ バナナ
9	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり ごま酢あえ 梨 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・米・白すりこま	しょうが・根深ねぎ・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・バナナ・焼きのり きゅうり・りょうとうもやし・梨
10	土	和風うま煮丼 大根の炒め煮 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ベーコン・卵・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・大根・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
12	月	ご飯 鶏のりんごソース ツナサラダ 白菜のスープ りんご お茶	あんぱん プロクターのわか和え バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・こしあん・かつお節 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・はちみつ 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり・大根 はくさい・ほうれんそう・ブロッコリー バナナ
13	火	五分つきご飯 鮭の磯焼き 千草あえ さつま汁 バナナ お茶	もち米団子 即席漬け 梨 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・豚ひき肉 鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・白すりこま さつまいも・もち米・ごま油 白いりゴマ	あおのり・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・たまねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり・梨
14	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしサラダ 春雨スープ りんご お茶	かやくおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・鶏ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ベーコン・卵・油揚げ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ らりょうとうもやし・きゅうり・はくさい ほうれんそう・りんご・ごぼう さいやいんげん・焼きのり・かぼちゃ・バナナ
15	木	【誕生会】 五分つきご飯 鱈の揚げ 肉じゃが みそ汁 パナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさは、豚もも・だしパック・木綿豆腐 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 じゃがいも・上白糖・薄力粉 製菓用ゴマ油	しょうが・たまねぎ・にんじん さいやいんげん・ほうれんそう・バナナ いちご
16	金	ご飯 ポークチャップ 切干ツナサラダ 豆腐のスープ 梨 お茶	梅干おにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白すりこま	たまねぎ・切干だいこん・きゅうり キャベツ・りょうとうもやし・豆腐・梨 梅干し・焼きのり・にんじん・バナナ
17	土	わかめご飯 ぎせい豆腐 春雨和え 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 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・食パン バター・グラニュー糖	乾燥わかめ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ・キャベツ 清見オレンジ
19	月	五分つきご飯 白身魚フライ ごぼうのきんぴら みそ汁 バナナ お茶	ひじきおにぎり プロクターのわか和え りんご 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・かつお節 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・さつまいも・米	ごぼう・にんじん・さいやいんげん えのきたけ・ほうれんそう・バナナ ほしひじき・ブロッコリー・りんご
20	火	ハヤシライス ドレッシングサラダ わかめスープ 梨 お茶	蒸しパン 即席漬け バナナ 牛乳	豚ばら・絹ごし豆腐・だしパック・卵 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ 薄力粉・白いりゴマ・ごま油	にんじん・たまねぎ・セロリ・がなしめじ トマト缶詰・きゅうり・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・梨・バナナ
21	水	五分つきご飯 鮭の南部焼 豆腐ソテー みそ汁 バナナ お茶	炊きおこわおにぎり 金時豆の甘露 りんご 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉・油揚げ だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・ごま油 じゃがいも・米・もち米・上白糖	しょうが・りょうとうもやし・にんじん・にら たまねぎ・万能ねぎ・バナナ・乾しいたけ りんご
22	木	五分つきご飯 和風ハンバーグ 春雨和え けんちん汁 りんご お茶	大学芋 ささみお和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ベーコン・卵・油揚げ だしパック・ささ身・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ 緑豆はるさめ・ごま油・さつまいも 白すりこま	たまねぎ・にんじん・カットわかめ りょうとうもやし・大根・万能ねぎ・りんご キャベツ・ほうれんそう・バナナ
23	金	ご飯 鱈のトマトソース 和風ポテトサラダ 豆腐のスープ パナナ お茶	きつねうどん りんご 牛乳	まさは、淡色辛みそ・ベーコン・卵 絹ごし豆腐・だしパック・油揚げ 鶏もも一口大・普通牛乳	米・かたくり粉・上白糖 じゃがいも・干しうどん	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・りょうとうもやし・豆腐 バナナ・根深ねぎ・乾しいたけ・だし昆布 ほうれんそう・りんご
24	土	納豆ご飯 鶏と大根煮 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏小間 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・上白糖・白すりこま	大根・にんじん・乾しいたけ・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・焼きのり
26	月	ご飯 鶏肉の唐揚げ 千草あえ 実沢山みそ汁 梨 お茶	茶飯おにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりこま	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 万能ねぎ・梨・焼きのり・かぼちゃ・バナナ
27	火	五分つきご飯 白身魚のフリスがけ じゃが芋のきんぴら 豆腐のスープ パナナ お茶	チャップ おにぎり ブロッコリーサラダ 柿 牛乳	白身魚・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・鶏小間・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・米・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン りょうとうもやし・にら・バナナ・ブロッコリー ネー・干し豆・キャベツ・かき
28	水	すずりやき豚丼 ごま酢あえ みそ汁 りんご お茶	はちみつトースト 即席漬け パナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりこま・食パン バター・はちみつ・白いりゴマ・ごま油	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 はくさい・カットわかめ・りんご・キャベツ バナナ
29	木	五分つきご飯 さばの南蛮漬 さつま芋と昆布煮 みそ汁 バナナ お茶	梅わかめおにぎり レバーの甘辛煮 柿 牛乳	まさは、木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・鶏肝・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・さつまいも・米・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・刻み昆布 カットわかめ・大根・ほうれんそう・バナナ 梅干し・乾燥わかめ・しょうが・かき
30	金	ご飯 焼肉風 マカロニサラダ きのこのスープ りんご お茶	南瓜ケーキ ドレッシングサラダ パナナ 牛乳	豚もも・だしパック・ベーコン・卵 絹ごし豆腐・木綿豆腐・卵・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ マカロニ・薄力粉・製菓用ゴマ油 はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・りんご・かぼちゃ・バナナ
31	土	和風うま煮丼 味噌汁 果物 お茶	みそおにぎり 果物 牛乳	豚もも・ベーコン・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 白すりこま・だし汁	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・大根・きゅうり・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ

☆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
586 kcal	22.7 g	16.0 g	196 mg	2.5 mg	318 μg	0.37 mg	0.38 mg	35 mg