

# 10月 給食献立表

令和3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	金	五分つきご飯 ポークチャップ 和風ポテトサラダ 白菜のスープ 梨 お茶	炊きおこわおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・A-コブス灰 絹ごし豆腐・だしパック・油揚げ うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・じゃがいも 米・もち米・ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ はくさい・ほうれんそう・梨・ぶなしめじ 乾しいたけ・バナナ
2	土	和風うま煮丼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	海苔むすび 果物 牛乳	豚もも・しらす干し・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・乾燥わかめ・きゅうり りょくとうもやし・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・焼きのり
4	月	五分つきご飯 白身魚フライ ごま酢あえ みそ汁 バナナ お茶	梅わかめおにぎり チキンサラダ りんご 牛乳	白身魚・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・白すりごま・米・白いりゴマ はちみつ	きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・なめこ ほうれんそう・カットわかめ・バナナ 梅干し・乾燥わかめ・キャベツ・りんご
5	火	ご飯 ひじきハンバーグ マカロニソテー 豆苗のスープ 梨 お茶	鮭おにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 A-コブス灰・絹ごし豆腐・だしパック 甘塩鮭・普通牛乳	米・上白糖・だし汁・かたくり粉 マカロニ・油・白いりゴマ	たまねぎ・はしひじき・ピーマン りょくとうもやし・豆苗・梨・焼きのり かぼちゃ・バナナ
6	水	五分つきご飯 さばの照焼 干草あえ 豚汁 バナナ お茶	ベーコンばん おひたし 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ A-コブス灰・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白すりごま 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・キャベツ・梨
7	木	カレーライス ツナサラダ わかめスープ りんご お茶	みそおかおにぎり もやしサラダ 梨 牛乳	豚もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・かつお節 A-コブス灰・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ だし汁・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・カットわかめ ほうれんそう・りょくとうもやし・梨
8	金	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豆腐ハンバーグ みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン 即席漬け 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・卵 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 じゃがいも・薄力粉・白いりゴマ	あおのり・りょくとうもやし・にんじん・にら バナナ・キャベツ・きゅうり・りんご カットわかめ
9	土	納豆ご飯 豚と大根煮 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・上白糖・白すりごま	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・ごぼう・さやいんげん 焼きのり
11	月	五分つきご飯 鶏のりんごソース さつま芋と昆布煮 みそ汁 バナナ お茶	ライスお焼き ツナサラダ りんご 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 さつまいも・米・はちみつ	りんご・たまねぎ・刻み昆布・キャベツ ほうれんそう・バナナ・にんじん・きゅうり 大根
12	火	五分つきご飯 鯖のカレー揚 和風ポテトサラダ きのこのスープ 梨 お茶	あんぱん おひたし バナナ 牛乳	まさば・A-コブス灰・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・こしあん かつお節・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	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・梨・バナナ
13	水	すきやき風豚丼 切干ツナサラダ みそ汁 りんご お茶	きのこおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・ツナ缶 油揚げ・淡色辛みそ・鶏肝臓 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・切干だいこん・きゅうり キャベツ・カットわかめ・大根・根深ねぎ りんご・ぶなしめじ・まいたけ・しょうが バナナ
14	木	五分つきご飯 干草あえ 豚汁 バナナ お茶	チチャップうどん りんご 牛乳	生鮭・淡色辛みそ・油揚げ だしパック・豚もも・絹ごし豆腐 A-コブス灰・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・白すりごま しゅうとん	根深ねぎ・しょうが・にんじん ほうれんそう・大根・ごぼう・万能ねぎ バナナ・たまねぎ・りんご
15	金	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 春雨スープ 梨 お茶	大学芋 ささみお和え バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・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 白いりゴマ・白すりごま	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・ブロッコリー・ネーづ詰・キャベツ りょくとうもやし・ほうれんそう・梨・バナナ
16	土	そばろ丼 磯辺和え 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ しらす干し・普通牛乳	米・上白糖	だし昆布・にんじん・切のり・ほうれんそう はくさい・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・焼きのり
18	月	もみじご飯 鯖の竜田揚げ 豚こぼろ炒め みそ汁 梨 お茶	梅わかめおにぎり チキンサラダ バナナ 牛乳	油揚げ・まさば・豚ばら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・白いりゴマ・かたくり粉・油 ごま油・上白糖・はちみつ	にんじん・あおのり・しょうが・ごぼう なめこ・ほうれんそう・カットわかめ・梨 梅干し・乾燥わかめ・きゅうり・キャベツ バナナ
19	火	五分つきご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ コーン入りスープ バナナ お茶	さつま芋ばん 即席漬け 梨 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 しらす干し・だしパック・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白すりごま 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油 さつまいも・白いりゴマ・ごま油	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり ネーづ詰・キャベツ・ほうれんそう バナナ・梨
20	水	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 五目ひじき煮 みそ汁 りんご お茶	焼きおにぎり じゃが芋のサラダ バナナ 牛乳	白身魚・油揚げ・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・A-コブス灰 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・さつまいも・米・じゃがいも 普通牛乳	しょうが・根深ねぎ・はしひじき・にんじん ごぼう・だし昆布・たまねぎ・万能ねぎ りんご・きゅうり・ネーづ詰・バナナ
21	木	【誕生会】 ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 豆苗のスープ バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚ばら・豚もも・A-コブス灰 絹ごし豆腐・だしパック・卵 生クリーム・普通牛乳	米・油・上白糖・マカロニ・薄力粉 製菓用ゴマ油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りょくとうもやし・豆苗・バナナ・いちご
22	金	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 ごま酢あえ みそ汁 梨 お茶	炊きおこわおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	生鮭・だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・米・もち米・ごま油	ほうれんそう・にんじん・きゅうり りょくとうもやし・はくさい・ぶなしめじ たまねぎ・梨・乾しいたけ・かぼちゃ バナナ・カットわかめ
23	土	五分つきご飯 松風焼き 切干ツナサラダ 味噌汁 果物 お茶	はちみつトースト 果物 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ツナ缶・だしパック・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・白いりゴマ ごま油・食パン・バター・はちみつ	根深ねぎ・しょうが・切干だいこん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・梨 ほうれんそう・清見オレンジ
25	月	五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ 大根とツナ煮 みそ汁 梨 お茶	みそおかおにぎり もやしサラダ バナナ 牛乳	豚もも・ツナ缶・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・かつお節・A-コブス灰 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 米・だし汁・ごま油	しょうが・大根・にんじん・さやいんげん たまねぎ・ほうれんそう・梨 りょくとうもやし・きゅうり・バナナ
26	火	きのこご飯 さばの南部焼 肉じゃが 豆腐すまし汁 バナナ お茶	きな粉ドーナツ ごま和え 梨 牛乳	まさば・豚もも・だしパック 絹ごし豆腐・卵・きな粉・普通牛乳	米・油・白いりゴマ・じゃがいも 上白糖・薄力粉・グラニュー糖 白すりごま	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・たまねぎ さやいんげん・根深ねぎ・カットわかめ バナナ・キャベツ・梨
27	水	鮭そばろ丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 りんご お茶	ひじきおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・A-コブス灰 淡色辛みそ・だしパック 油揚げ・鶏肝臓・普通牛乳	米・上白糖・ごま油・じゃがいも・油	だし昆布・にんじん・切のり・ブロッコリー ネーづ詰・キャベツ・ほうれんそう・りょくとうもやし 根深ねぎ・ほうれんそう・りんご まのじき・しょうが・バナナ
28	木	五分つきご飯 白身魚のソテー 豆腐ハンバーグ みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん りんご 牛乳	白身魚・だしパック・木綿豆腐 豚小間肉・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・そうめん・ひやむぎ	しょうが・たまねぎ・りょくとうもやし にんじん・にら・キャベツ・ぶなしめじ ほうれんそう・バナナ・大根・乾しいたけ 万能ねぎ・だし昆布・りんご
29	金	五分つきご飯 焼肉 さつま芋と昆布煮 わかめスープ 柿 お茶	鮭おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・絹ごし豆腐 甘塩鮭・うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・さつまいも・米	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう かき・焼きのり・バナナ
30	土	納豆ご飯 豚と大根煮 わかめサラダ 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・ごま油・油	大根・にんじん・乾しいたけ・カットわかめ きゅうり・ネーづ詰・たまねぎ 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
558 kcal	23.3 g	15.0 g	194 mg	2.7 mg	458 μg	0.39 mg	0.41 mg	32 mg