



10月予定献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもな材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
1	火	麦ご飯		小松菜と卵のスープ 酢豚 手作りかつおふりかけ	牛乳 豆腐 卵 豚肉 かつお節 あおのり	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 ごま	人参 たまねぎ きくらげ 小松菜 もやし ピーマン	715 27.8	<p>秋の味覚のきのこやいも類、果物を献立にしています。</p> <p>食欲の秋 を楽しもう。</p> <p>10月4日は語呂合わせでいわしの日です。</p> <p></p> <p>10月10日は目の愛護デー。目の働きにいいとされる栄養素を多く含む人参やブルーベリーを使った献立です。</p> <p></p> <p>16日 世界食料デー。国連が定めた世界共通の記念日です。飢餓を解決するために制定されました。</p> <p>18日 ふるさとくまさんデー。いちょうに見立て野菜はいちょう切り。ぎんなんに見たて大豆や枝豆を入れた汁です。</p> <p>25日 れんこん。秋から冬が旬のレンコンを使ったそばろ煮です。ビタミンCが多い野菜です。</p> <p></p> <p>31日 ハロウィン。かぼちゃのサラダとトーストをします。</p> <p></p>
2	水	麦ご飯		すまし汁 厚揚げとなすの鶏みそあん 納豆	牛乳 白身魚の団子 豆腐 わかめ 鶏肉 厚揚げ 大豆ミート 納豆 (だし：昆布 かつお節)	米 麦 油 砂糖 でんぷん	人参 ねぎ なす 小松菜	757 36.5	
3	木	食パン		なすとあさりのトマトスパゲティ シーザーサラダ	牛乳 あさり チーズ	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 クルトン マヨネーズ	なす たまねぎ パセリ レタス ホールトマト キャベツ きゅうり コーン 人参	707 27.0	
4	金	麦ご飯		魚そうめん汁 いわし生姜煮 野菜のみそマヨネーズ和え	牛乳 豆腐 かつお節 こんぶ いわし生姜煮 わかめ (だし：昆布 かつお節)	米 麦 魚そうめん マヨネーズ	人参 ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	704 25.5	
7	月	ハヤシライス		りっちゃんの元気サラダ	牛肉 牛乳 ロースハム かつおぶし こんぶ	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 たまねぎ しめじ キャベツ グリーンピース きゅうり トマト コーン	761 25.4	
8	火	麦ご飯		高野豆腐の卵とじ 酢みそ和え	牛乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 竹輪 いか わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ 人参 いんげん きゅうり こんにゃく	732 35.2	
9	水	麦ご飯		マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 かにかまぼこ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 カシュナッツ	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	768 33.7	
10	木	コッペパン		ポークビーンズ にんじんサラダ 手作りミルゼリーブルーベリーソース	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ツナ 卵	パン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト パセリ ブルーベリー	809 39.4	
11	金	とりそぼろ ごはん		まごわやさしい和食の日 ま：油揚げ・大豆ミート ご：ごま わ：わかめ・海藻 や：野菜 さ：しらす し：えのき い：さつまいも さつまいものみそ汁 ごまじゃこ海藻サラダ	鶏肉 大豆ミート 卵 牛乳 油揚げ わかめ しらす 海藻 (だし：煮干)	米 麦 砂糖 油 さつまいも ごま ごま油	枝豆 人参 ねぎ えのきたけ キャベツ	748 29.9	
15	火	チキンライス		イタリアンスープ ポテトマカロニサラダ	鶏肉 牛乳 卵 粉チーズ ツナ	米 バター 油 じゃがいも 砂糖 パン粉 マヨネーズ マカロニ	マッシュルーム たまねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 ホールトマト きゅうり	695 26.5	
16	水	麦ご飯		きのこけんちん汁 きびなごフライ もやしとピーマンの甘酢和え	牛乳 豆腐 きびなごフライ (だし：昆布)	米 麦 ごま油 油 砂糖	こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ しいたけ もやし ピーマン きくらげ	672 24.8	
17	木	きなこ蒸しパン		タイピーエン いりこナッツの香りお粥	きなこ 牛乳 豚肉 うずら卵 いか かまぼこ 煮干 炒り大豆 あおのり	ホットケーキミックス ごま 砂糖 油 はるさめ アーモンド	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ	644 31.4	
18	金	麦ご飯		いちょう葉汁 レバーとさつまいものみそがらみ みかん	牛乳 大豆 焼き豆腐 レバー (だし：昆布 かつお節)	米 麦 さつまいも 油 ごま 砂糖	えだまめ 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆 みかん	773 28.3	
21	月	秋の味覚カレー		柿サラダ	豚肉 牛乳	米 麦 油 さつまいも 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ レタス きゅうり 柿	749 21.6	
22	火	麦ご飯		洋風おでん コーンとツナのサラダ	牛乳 うずら卵 竹輪 厚揚げ ツナ ウィンナー	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	大根 キャベツ たまねぎ 人参 いんげん コーン きゅうり	742 29.1	
23	水	麦ご飯		里芋のみそ汁 鶏のから揚げ 野菜の甘酢和え	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 (だし：煮干)	米 麦 さといも 小麦粉 油 でんぷん 砂糖	しめじ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	723 30.7	
24	木	きなこ揚げパン		肉団子のトマトスープ ビーンズサラダ	きなこ 牛乳 ミートボール ロースハム 大豆・大福豆・金時豆	パン 砂糖 油 オリーブ油	キャベツ たまねぎ 人参 セロリ ホールトマト きゅうり レタス	773 30.6	
25	金	麦ご飯		卵の花汁 厚揚げとれんこんのそぼろ煮	牛乳 油揚げ 豆腐 おから 豚ひき肉 大豆ミート 厚揚げ (だし：煮干)	米 麦 さといも 砂糖 でんぷん 油	大根 人参 しいたけ ねぎ れんこん いんげん	759 31.0	
28	月	セルフおにぎり (梅)		きつねうどん ひじきサラダ	のり 牛乳 油揚げ かまぼこ こんぶ かつお節 ひじき ツナ (だし：昆布 かつお節)	米 麦 砂糖 うどん ごま マヨネーズ	梅干し 人参 しいたけ ねぎ キャベツ	778 26.4	
29	火	麦ご飯		肉みそ汁ビーフン 魚の香味ソース	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ホキ	米 麦 ごま ごま油 砂糖 油 ビーフン	たけのこ たまねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ	818 33.0	
30	水	麦ご飯		野菜のみそ汁 根菜肉詰め信田 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ 根菜肉詰め信田 (だし：煮干)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ 切干し大根 しいたけ	727 24.1	
31	木	ハロウィン トースト		秋のポトフ かぼちゃサラダ	牛乳 鶏肉 ミートボール ツナ	パン マーガリン 砂糖 さつまいも 油 アーモンド マヨネーズ	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ かぼちゃ きゅうり	770 27.7	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

