

10月予定献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
1	水	牛ニラ丼	牛乳	具だくさんみそ汁 あじゴマフライ	牛肉 牛乳 油揚げ 豆腐 あじごまフライ (だし: 煮干)	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にら 人参 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ にんにく しょうが	800 34.6	秋の味覚のきのこ やいも類、果物を 献立にいれています。
2	木	丸パンカット	牛乳	米粉コーンスープ 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ	牛乳 チーズ 豆腐ハンバーグ ひじき ツナ	パン じゃがいも バター 米粉 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 たまねぎ コーン パセリ キャベツ	756 30.1	10月 豆腐の日
3	金	麦ご飯	牛乳	すまし汁 小さいわし梅の香揚げ じゃがいものおかかごま和え	牛乳 お野菜つみれ 豆腐 わかめ いわし かつお節 (だし: かつお節 こんぶ)	米 麦 油 じゃがいも ごま ねりごま 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ こまつな	753 28.7	10月 十五夜
6	月	麦ご飯	牛乳	豆腐白玉団子汁 さんま甘露煮 ゆかり和え・十五夜デザート	牛乳 豆腐 鶏肉 さんま甘露煮 (だし: 煮干)	米 麦 白玉粉 さといも 砂糖 十五夜デザート	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	751 27.6	今年の十五夜は 6日です。旧暦の 8月15日の月を 指すので毎年違 います。きれいな月 を見て、秋の収穫 に感謝する日です。
7	火	麦ご飯	牛乳	春雨スープ 鶏レバー入り酢豚 大豆といりこのあめ煮	牛乳 豚肉 レバー 炒り大豆 煮干	米 麦 はるさめ 油 小麦粉 でんぶん 砂糖 ごま 黒砂糖	人参 たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ ピーマン たけのこ しょうが	816 34.8	16日 世界食料デー
8	水	セロフおにぎり(焼きのり 梅干し)	牛乳	さつま汁 五目豆	のり 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 凍り豆腐 こんぶ (だし: 煮干)	米 麦 さつま芋 砂糖	梅干し こんにゃく 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ れんこん いんげん	697 27.1	16日 世界食料デー
9	木	コッペパン	牛乳	パスタスープ 手作り枝豆たっぷりハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	パン マカロニ 油 パン粉 さつま芋 カシューナッツ 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ パセリ 枝豆 りんご	732 33.4	16日 世界食料デー
10	金	タコライス	牛乳	トマトと卵のスープ ブルーベリーゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆ミート 豚レバー ひよこ豆 チーズ 牛乳 卵	米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 ブルーベリーゼリー	たまねぎ 人参 レタス トマト パセリ	791 30.1	16日 世界食料デー
14	火	麦ご飯(少なめ)	牛乳	肉うどん うずら卵フライ 野菜のみぞマヨネーズ	牛乳 牛肉 ちくわ うずら卵ボール わかめ (だし: かつお節 こんぶ)	米 麦 砂糖 うどん 油 マヨネーズ	ごぼう 人参 たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	773 25.9	16日 世界食料デー
15	水	ツナ塩昆布ご飯	牛乳	かきたま汁 さば照焼 野菜の甘酢和え	ツナ 牛乳 卵 かまぼこ サバ照焼 塩こんぶ (だし: かつお節 こんぶ)	米 麦 じゃがいも でんぶん 砂糖	枝豆 人参 たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが	701 32.7	16日 世界食料デー
16	木	きなこ蒸しパン	牛乳	タイピーエン 大学芋 みかん	きなこ 牛乳 豚肉 うずら卵 いか かまぼこ	ホットケーキミックス ごま 砂糖 油 はるさめ さつま芋 水あめ	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ みかん	805 25.6	16日 世界食料デー
17	金	麦ご飯	牛乳	かぼちゃのみぞ汁 豚肉のしょうが焼き 磯和え	牛乳 油揚げ わかめ 豚肉 のり (だし: 煮干)	米 麦 砂糖 でんぶん 油	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	714 29.1	16日 世界食料デー
ふるさとくまさんデー：地域の食材を使ったり、郷土料理をしたりします。									
20	月	きのこご飯	牛乳	あさりのみぞ汁 さつまいもと豚肉のごま炒め	油揚げ 牛乳 豆腐 あさり 豚肉 (だし: 煮干)	米 麦 油 砂糖 さつま芋 ごま ごま油	人参 しいたけ しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん 枝豆	673 27.3	20日 くまさんデー
21	火	中華丼	牛乳	切干大根のごまサラダ 子持ちししゃもフライ	豚肉 うずら卵 牛乳 子持ちししゃもフライ	米 麦 油 でんぶん ごま ねりごま 砂糖	きくらげ たけのこ たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ 切干大根 きゅうり しょうが にんにく	821 31.3	20日 くまさんデー
22	水	麦ご飯	牛乳	肉じゃが アーモンド和え 納豆	牛乳 牛肉 厚揚 納豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 アーモンド	たまねぎ 人参 しいたけ もやし しらたき いんげん キャベツ	733 30.8	20日 くまさんデー
23	木	ピザトースト	牛乳	ミニストローネスープ 柿サラダ	チーズ ベーコン 牛乳 ミートボール 大豆・ひよこ豆	パン 油 砂糖 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ コーン ピーマン 人参 にんにく たまねぎ キャベツ セロリ にんにく いんげん トマト レタス きゅうり	738 29.7	23日 柿サラダ
24	金	ハヤシライス	牛乳	にんじんサラダ	牛肉 牛乳 ツナ 卵	米 麦 油	人参 たまねぎ しめじ パセリ ホールトマト	778 26.5	23日 柿サラダ
まごわやさしい和食の日 ま:だいじ・やきどうふ・大宇宙ミート ご:ごま わ:ひじき や:野菜 さ:ツナ し:しいたけ									
27	月	麦ご飯	牛乳	いちょう葉汁 手作りツナ入り卵焼き キャベツのおかか和え	牛乳 大豆 焼き豆腐 かつお節 卵 ツナ 大豆ミート ひじき (だし: かつお節 こんぶ)	米 麦 油 砂糖 ごま	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	716 32.9	31日 ハロウィン
28	火	麦ご飯	牛乳	筑前煮 さんまゆず味噌煮 しらす和え	牛乳 鶏肉 ひとくち天ぷら さんまゆず味噌煮 しらす	米 麦 さといも 砂糖 油 ごま	こんにゃく 人参 ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ こまつな	765 32.3	31日 ハロウィン
29	水	雑穀ご飯	牛乳	かぼちゃの米粉クリームスープ 白身魚フライ ミニトマト2個・ハロウィンデザート	牛乳 ミートボール スキムミルク 白身魚フライ	米 雜穀米 米粉 油 ハロウィンデザート	かぼちゃ 人参 たまねぎ コーン パセリ ミニトマト	777 26.4	31日 ハロウィン
30	木	ミルクパン	牛乳	なすときのこのミートスパゲティ りっちゃんの元氣サラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー ロースハム かつお節 塩こんぶ	ミルクパン オリーブ油 油 砂糖 スパゲティ	なす たまねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり トマト コーン	800 31.9	31日 ハロウィン
31	金	秋の味覚カレー	牛乳	フルーツミックス	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 さつま芋	たまねぎ 人参 れんこん しめじ パインアップル みかん なし	748 20.8	31日 ハロウィン

※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。



これは、10.10
を横にすると、人
の顔の目とまゆ
に見えるからだそ

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと



レバー、うなぎ、緑黄色野菜
はカロテンやビタミンA、ブ
ルーベリーやなすはアントシ
アニンを含んでいて、目の健
康によいといわれています。