



10月の献立表



今月の目標：食品の働きについて知ろう

| 日曜 | 献立名 | | 材料 | | | | | | 栄養価 | | 備考 |
|-----|--|--|---------------------------------|-------------|-----------------------|--|--|--|---------------------|---------------------------------|----|
| | | | 体の組織をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 脂質(g) | | |
| 1水 | ご飯 牛乳 | ギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐 | 鶏肉 豆腐 赤みそ | 牛乳 | 人参 にはら | キャベツ もやし 生姜 きゅうり にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ | ご飯 砂糖 でんぷん ギョーザの皮 | ごま油 ごま 米油 | 820 32.8 26.3 | <給食なし> 西の杜8年 | |
| 2木 | 食パン ^乳 牛乳 チョコクリーム ^乳 | コーングラタン 花野菜サラダ ポークビーンズ | 豚肉 ミックスビーンズ | 牛乳 | ブロッコリー 赤パプリカ 人参 | カリフラワー 玉ねぎ | 食パン じゃがいも コーングラタン 砂糖 三温糖 チョコクリーム | 米油 | 929 31.4 31.9 | <給食なし> 西の杜7・8年 | |
| 3金 | ご飯 牛乳 シャインマスカット | かぼちゃといものコロッケ 五目きんぴら えのきのみそ汁 | 豚肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | 人参 | ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ シャインマスカット | ご飯 かぼちゃといものコロッケ こんにやく 三温糖 | 米油 ごま | 835 31.0 25.8 | <給食なし> 西の杜8年 | |
| 6月 | ご飯 牛乳 お月見だんご | 豚肉の生姜炒め キャベツの昆布あえ 里芋のみそ汁 | 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 昆布 | 人参 ブロッコリー | 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ | ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん 里芋 お月見だんご | 米油 | 844 31.7 23.1 | お月見献立 | |
| 7火 | 麦ご飯 牛乳 | トマトオムレツ ^卵 豆いろいろサラダ きのこハヤシルウ | トマトオムレツ 大豆 ひよこ豆 豚肉 白いんげん豆 | 牛乳 | 人参 トマト | きゅうり キャベツ しめじ にんにく 玉ねぎ エリンギ グリンピース | 麦ご飯 砂糖 じゃがいも | ごま マヨネーズ ^卵 米油 牛脂 | 885 29.6 31.9 | | |
| 8水 | ご飯 牛乳 | みそだれ肉団子 ひじきのナムル 坦々春雨スープ | みそだれ肉団子 豚肉 大豆ミート みそ | 牛乳 ひじき | 人参 小松菜 チンゲン菜 | もやし 生姜 にんにく 白菜 干しいたけ | ご飯 砂糖 春雨 | ごま油 ごま | 772 26.2 21.3 | | |
| 9木 | コッペパン ^乳 牛乳 | ささみカツ マリネサラダ 白ねぎの米粉スープ | ささみカツ ベーコン 豆乳 | 牛乳 | 人参 | キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ | コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉 | 米油 豆乳バター 豆乳クリーム | 781 32.6 26.8 | | |
| 10金 | ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー | いわしの梅煮 小松菜の納豆あえ 豚汁 | いわしの梅煮 納豆 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 | 小松菜 人参 | もやし ごぼう 生姜 ねぎ 大根 | ご飯 じゃがいも こんにやく ブルーベリーゼリー | | 835 35.0 24.5 | 目の愛護デー献立 | |
| 13月 | スポーツの日 | | | | | | | | | | |
| 14火 | ご飯 牛乳 | さつまいもと鶏肉の揚げがらめ 三色ひたし 大根とわかめのみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | ほうれん草 人参 | 生姜 もやし 大根 ねぎ | ご飯 砂糖 でんぷん さつまいも | 米油 ごま | 818 28.5 24.5 | ひみの日献立 | |
| 15水 | ご飯 牛乳 | 鮭のいぶりがっこ焼き キャベツの生姜醤油あえ きりたんぼ汁 | 鮭 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | いぶりがっこ キャベツ きゅうり まいたけ 生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ | ご飯 きりたんぼ | マヨネーズ ^卵 | 741 37.8 15.2 | 日本味めぐり献立 (秋田県) | |
| 16木 | ミニパン ^乳 ソフト麺 牛乳 | ウインナー ドレッシングサラダ ミートソース | ウインナー 豚肉 | 牛乳 | 人参 ブロッコリー | キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム | パンパン ソフト麺 砂糖 でんぷん | 米油 | 970 35.8 33.8 | | |
| 17金 | ご飯 牛乳 | 豚肉のピリ辛炒め コーンのひたし ワンタンスープ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | 生姜 にんにく けんこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ | ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン | 米油 ごま ごま油 | 783 31.3 23.2 | | |
| 20月 | ご飯 牛乳 | 人参シューマイ 春雨のあえもの 八宝菜 ^卵 | 人参シューマイ 豚肉 うずら卵 | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | きゅうり コーン もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 生姜 | ご飯 春雨 砂糖 でんぷん | ごま油 米油 | 835 27.4 23.3 | <給食なし> 西の杜 | |
| 21火 | ご飯 牛乳 ふりかけ | ちくわの磯辺揚げ 変わり漬け じゃがいものみそ汁 | 竹輪 油揚げ みそ | 牛乳 青のり | 人参 | キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ | ご飯 小麦粉 じゃがいも ふりかけ | 米油 | 799 32.1 19.6 | | |
| 22水 | ご飯 牛乳 | ビビンバの具 三色ナムル わかめスープ | 豚肉 大豆ミート 赤みそ 豆腐 | 牛乳 わかめ | 小松菜 人参 | 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 大根 えのきたけ ねぎ | ご飯 こんにやく 砂糖 | 米油 ごま油 ごま | 756 32.7 23.1 | | |
| 23木 | コッペパン ^乳 牛乳 | ミックスビーンズの揚げがらめ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ | 鶏肉 レバー ミックスビーンズ ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト | 生姜 パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ にんにく 玉ねぎ セロリ | コッペパン でんぷん 砂糖 マカロニ | 米油 | 894 36.6 25.2 | | |
| 24金 | ご飯 牛乳 お米のパパロア | 焼きししゃも マコモタケと豚肉の中華炒め かきたま汁 ^卵 | ししゃも 豚肉 卵 | 牛乳 | 人参 | 生姜 玉ねぎ しめじ マコモタケ えのきたけ ねぎ | ご飯 砂糖 麩 でんぷん お米のパパロア | 米油 ごま油 | 770 31.7 23.2 | | |
| 27月 | 振替休業日 | | | | | | | | | | |
| 28火 | ご飯 牛乳 | 千草焼き ^卵 キャベツとわかめの甘酢あえ 里芋と厚揚げのそぼろ煮 | 千草焼き 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 わかめ | | キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース | ご飯 こんにやく 砂糖 里芋 でんぷん | ごま 米油 | 826 31.1 22.4 | | |
| 29水 | 麦ご飯 牛乳 | きびなごのかりかり揚げ 海藻サラダ ラッキーカレー | きびなごのかりかり揚げ 豚肉 | 牛乳 海藻 | トマト 人参 | きゅうり にんにく 生姜 コーン もやし 玉ねぎ グリンピース りんご | 麦ご飯 砂糖 じゃがいも | 米油 牛脂 | 929 30.8 28.9 | おはなし献立 | |
| 30木 | ソフトフランス ^乳 牛乳 ミニプリン | ハンバーグのトマトソースがけ カッパサラダ 白菜のスープ | ハンバーグ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | きゅうり キャベツ 干しいたけ 白菜 生姜 | ソフトフランス 砂糖 ピーマン ミニプリン | | 806 35.1 25.0 | おはなし献立 | |
| 31金 | ピラフ 牛乳 | 鶏肉のマスタード焼き コールスローサラダ かぼちゃのおふろ | 鶏肉 ベーコン 豆乳 | 牛乳 | 人参 ブロッコリー かぼちゃ | グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム | ご飯 砂糖 米粉 じゃがいも | 米油 豆乳 ^卵 コーン ^卵 豆乳クリーム | 846 35.4 26.2 | ハロウィン・おはなし献立 <給食なし> 西の杜8年 | |

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

| | | | | | | | |
|---|-----------|---|--------|---|-------------|---|-------------|
| 卵 | ・卵(魚卵を除く) | 乳 | ・乳・乳製品 | 甲 | ・甲殻類(エビ・カニ) | 種 | ・ごま、栗を除く種実類 |
|---|-----------|---|--------|---|-------------|---|-------------|