



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 木	黒糖パン ^[乳] 牛乳	コーングラタン 花野菜サラダ ビーフンスープ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	カリフラワー 生姜 キャベツ しめじ ねぎ	黒糖パン コーングラタン 砂糖 ビーフン	米油	832 26.6 28.4	<欠食> 西の杜8・9年
2 金	ご飯 牛乳	ギョウザ 三色ナムル 麻婆豆腐	ギョウザ 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	小松菜 人参 にら	もやし にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	804 32.6 26.3	<欠食> 西の杜8年
5 月	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 こんにやく かぼちゃといものコロッケ 三温糖	米油	819 31.0 25.2	
6 火	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め アーモンドあえ ^[種] ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく れんこん ねぎ キャベツ 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 アーモンド ごま油	781 32.4 24.6	
7 水	麦ご飯 牛乳	ほうれん草オムレツ ^[卵] 豆いろいろサラダ きのこハヤシルウ	ほうれん草オムレツ ひよこ豆 大豆 牛肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ グリンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 牛脂 マヨネーズ風ドレッシング	870 29.4 31.6	
8 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 玉ねぎ 白菜 ねぎ マッシュルーム	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	785 33.0 26.9	
9 金	ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー	いわしの梅煮 人参しりしり ランドルト環汁	いわしの梅煮 鶏肉 豚肉 ちくわ みそ	牛乳	人参	もやし 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	ご飯 じゃがいも こんにやく ブルーベリーゼリー	米油 ごま	800 33.5 23.6	目の愛護デー献立
12 月	スポーツの日									
13 火	ご飯 牛乳	牛肉とマコモタケの炒めもの 三色ひたし 大根とわかめのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 マコモタケ 玉ねぎ もやし 大根 ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖	米油	749 31.3 25.9	ひみの日献立
14 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	肉団子 豚肉 大豆ミート みそ	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	きゅうり 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	767 26.0 21.6	
15 木	米粉パン ^[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 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	人参 セロリ トマト	パイナップル 黄桃 パナナ ナタデココ にんにく 玉ねぎ 生姜	米粉パン でんぷん 砂糖 マカロニ	米油	865 34.2 24.1	
16 金	ご飯 牛乳 お米のパパロア	鶏肉の照り焼き はりはりあえ 大豆変身汁	鶏肉 豆腐 大豆 みそ 豆乳	牛乳	小松菜 人参	キャベツ しめじ 切り干し大根 生姜 枝豆 ねぎ	ご飯 三温糖 じゃがいも お米のパパロア		800 38.6 21.0	
19 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 生姜 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	813 27.4 22.6	<欠食> 西の杜
20 火	しそご飯 牛乳 味付け小魚	がんもの含め煮 変わり漬け なめこ汁	がんもどき 豆腐 みそ	牛乳 小魚	しそ 人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖		808 31.7 27.7	
21 水	ご飯 牛乳 りんごゼリー	いかのかりん揚げ ごまひたし せんべい汁※ ^[種]	イカ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 こんにやく 南部せんべい りんごゼリー でんぷん	米油 ごま	824 36.1 17.3	日本味めぐり献立 (青森県)
22 木	ミニpain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	ミニpainパン ソフト麺 砂糖 でんぷん	米油	971 35.7 33.8	
23 金	ご飯 牛乳	ほきのあおさフライ キャベツとわかめの甘酢あえ 里芋と厚揚げのそぼろ煮	ほきのあおさフライ 鶏肉 厚揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ		キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ グリンピース 生姜	ご飯 こんにやく さといも でんぷん 砂糖	米油 ごま	833 31.6 25.5	
26 月	ご飯 牛乳	プルコギ もやしのナムル わかめスープ	豚肉 ベーコン 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 ねぎ しめじ きゅうり	ご飯 砂糖	米油 ごま油 ごま	766 30.9 27.6	<欠食> 北部
27 火	ご飯 牛乳 おばあちゃんのおはぎ	サバの味噌煮 メイのとうもろこしあえ けんちん汁	サバの味噌煮 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン 大根 干しいたけ ごぼう	ご飯 こんにやく おはぎ	ごま油	876 34.1 20.4	ジブリはなし献立 (となりのトトロ、風立ちぬ)
28 水	ご飯 牛乳 おかか	坂下商店街のコロッケ ほうれん草のあえもの 厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ おかか	牛乳	ほうれん草 人参 しそ	もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 コロッケ	米油 ごま	791 30.7 24.7	ジブリおはなし献立 (コクリコ坂から)
29 木	食パン ^[乳] 牛乳	ベーコンエッグ ^[卵乳] コールスローサラダ シータのミートボールシチュー	卵 ベーコン 肉団子	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース 生姜	食パン じゃがいも 三温糖 米粉	エッグ・ミート・レタリング 米油 豆乳クリーム	894 35.5 35.0	ジブリおはなし献立 (天空の城ラピュタ、ハウルの動く城)
30 金	古代米ご飯 牛乳	かぼちゃハンバーグ 海藻サラダ ハロウィンカレー	豚肉 かぼちゃハンバーグ	牛乳 海藻	トマト 人参	きゅうり コーン もやし 生姜 にんにく グリンピース りんご 玉ねぎ	古代米ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	847 29.3 26.3	ハロウィン献立

※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
※ ^[種] ・コンタミネーション(微量混入)：落花生、卵、乳、ごま、くるみ、りんご、大豆、アーモンド