



10月 献立材料表



日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉野菜炒め 若狭わかめのみそ汁	さば 豚肉 うすあげ みそ	牛乳 若狭わかめ	米 じゃがいも	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	742 kcal 103.6 g 35.5 g 25.3 g 2.4 g
2 (木)	梅とひじきのごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 米粉めんの中華和え	高野豆腐 鶏肉 卵 チキンハム	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも 米粉めん	ごま ごま油	ゆかり にんじん ほうれん草 小松菜	梅肉 玉ねぎ しいたけ キャベツ	623 kcal 109.7 g 30.5 g 18.0 g 2.7 g
3 (金)	ピビンパ丼 牛乳 (麦ごはん 肉炒め ナムル) 春雨スープ さつまいもチップス	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	米 大麦 砂糖 春雨 でん粉 さつまいも	油 ごま ごま油	青ねぎ ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく 切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ	710 kcal 110.9 g 27.6 g 15.1 g 2.3 g
6 (月)	川上米のごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き キャベツのおかか和え 月見汁 さつまいもクリーム大福	鶏肉 みそ かつお節 うずら卵 かまぼこ	牛乳	米 砂糖 さつまいも クリーム大福	ごま	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 しいたけ	745 kcal 113.8 g 35.2 g 16.5 g 2.9 g
7 (火)	カレーピラフ 牛乳 マカロニサラダ きのこのコーンクリームスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	米 マカロニ 米粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ 白菜 しめじ	719 kcal 113.8 g 23.7 g 18.8 g 2.5 g
8 (水)	玄米ごはん 牛乳 八宝菜 大学いも きゅうりの中華漬け	豚肉 うずら卵	牛乳	米 玄米 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま ごま油	にんじん チンゲンサイ	土生姜 白菜 玉ねぎ しいたけ きゅうり	719 kcal 120.8 g 24.3 g 18.4 g 1.5 g
9 (木)	食パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のドレッシングあえ スライスチーズ	大豆 豚肉	牛乳 しらす干し チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 米粉	油	にんじん ミディマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	721 kcal 102.8 g 36.2 g 24.2 g 3.6 g
10 (金)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃミートフライ れんこんサラダ かきたま汁 ブルーベリーゼリー	ツナ 卵 豆腐 豚肉	牛乳	米 でん粉 砂糖 大麦 パン粉 ブルーベリーゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	かぼちゃ にんじん 小松菜	れんこん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	803 kcal 127.0 g 24.5 g 25.0 g 2.0 g
14 (火)	坂本米のごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め きゅうりの酢の物 さつまい	豚肉 みそ かまぼこ うすあげ	牛乳	米 砂糖 しらたき さつまいも	油	にんじん ピーマン 青ねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ごぼう	703 kcal 114.2 g 27.8 g 16.0 g 2.3 g
15 (水)	きのこごはん 牛乳 のり豆ポテト キャベツの豚汁 ヨーグルト	うすあげ 大豆 豚肉 じゃこ天 みそ	牛乳 青のり ヨーグルト	米 でん粉 じゃがいも こんにやく	油	にんじん 青ねぎ	しいたけ しめじ キャベツ ごぼう	704 kcal 110.3 g 28.3 g 18.9 g 2.6 g
16 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 切干と小松菜のごまあえ ふりかけ	豚肉 ツナ 厚揚げ かつお節	牛乳 のり	米 でん粉 こんにやく 砂糖 大麦	油 ごま	にんじん 小松菜	土生姜 大根 しいたけ 切り干し大根	715 kcal 102.6 g 29.8 g 21.6 g 1.8 g
17 (金)	玄米ごはん 牛乳 ふくいコロッケ ささみの梅マヨ和え みそ野菜スープ	鶏肉 牛肉 豚肉 みそ	牛乳	米 パン粉 砂糖 玄米 じゃがいも でん粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	チンゲンサイ にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 梅肉 もやし 玉ねぎ しいたけ	702 kcal 108.9 g 26.5 g 19.7 g 1.6 g
20 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 もやしとわかめのごま酢和え 名田庄しそ風味漬け	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 カットわかめ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 しそ	玉ねぎ しいたけ 白ねぎ もやし 大根	703 kcal 114.4 g 28.2 g 14.7 g 2.4 g
21 (火)	玄米ごはん 牛乳 油淋鶏 小松菜のソテー ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	米 玄米 米粉 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 油	青ねぎ 小松菜 チンゲンサイ にんじん	土生姜 にんにく キャベツ もやし しいたけ	712 kcal 107.4 g 33.1 g 16.5 g 2.6 g
22 (水)	さつまいものカレーライス 牛乳 ほうれん草のツナマヨ和え りんご	豚肉 ツナ	牛乳	米 さつまいも 梅ジャム	カレーパウダー ノンエッグ マヨネーズ マーガリン 油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン りんご	773 kcal 130.9 g 25.9 g 19.9 g 1.9 g
23 (木)	松井農園さんのごはん 牛乳 さわらのコロコロ揚げ 梅ドレッシング和え 打ち豆汁	さくら みそ チキンハム 打ち豆 うすあげ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり 梅肉 大根 しいたけ	807 kcal 110.8 g 32.9 g 25.9 g 2.7 g
24 (金)	栗とさつま芋のごはん 牛乳 塩ちゃんこ鍋 大根のきんぴら じゃこ天	鶏肉 豚肉 厚揚げ ベーコン じゃこ天	牛乳	米 砂糖 さつまいも しらたき でん粉	栗 油 ごま	にんじん	白菜 ごぼう しいたけ 白ねぎ 土生姜 大根 玉ねぎ	699 kcal 100.0 g 30.5 g 22.2 g 3.1 g
27 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ビーフンのカレー炒め 中華風コーンスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 でん粉 ビーフン 米粉 砂糖	油 ごま油	にんじん ピーマン 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ 白菜 コーン 土生姜 にんにく	718 kcal 113.4 g 28.5 g 18.3 g 2.2 g
28 (火)	玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 りっちゃんのサラダ 味つけのり	豚肉 豆腐 みそ チキンハム かつお節	牛乳 塩昆布 味付けのり	米 玄米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	713 kcal 109.6 g 27.7 g 21.1 g 1.8 g
29 (水)	ごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ ひじきのベーコン炒め 大根のみそ汁	はたはた ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 米粉	油	にんじん ピーマン	大根 しいたけ 白ねぎ	770 kcal 104.2 g 34.3 g 26.9 g 2.4 g
30 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉じゃが のり酢あえ じゃこの甘辛	豚肉 ツナ	牛乳 のり 煮干し	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ 切り干し大根	710 kcal 115.8 g 29.6 g 14.9 g 1.9 g
31 (金)	チキンピラフ 牛乳 ブロッコリーサラダ パンブキンスープ かぼちゃプリン	鶏肉 みそ チキンハム ベーコン	牛乳	米 米粉 かぼちゃの プリン	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー かぼちゃ	コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	737 kcal 116.9 g 23.3 g 16.7 g 2.5 g

