

10月の献立目標

和食の良さを知ろう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日	曜	献立名	主 な 材 料				I類糖 (kcal)	たんぱく質(g)
			赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 エネルギーのもとになるもの			
1	木	むしパン ちゃんぽん わふうサラダ おつきみだんご(小6)	ぶたにく いか かまぼこ	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ もやし キャベツ きゅうり だいこん	パン ちゅうかめん さとう おつきみだんご	355 492 621	18.5 24.6 29.8
2	金	ごはん 小6修学旅行 お月見献立 とりそぼろ さつまじる おつきみだんご	とりにく たまご なまあげ みそ	 いんげん にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ きょうかまい さとう さつまいも おつきみだんご	613 763 864	22.3 28.2 32.1
5	月	ごはん ふりかけ 小3・4社会見学 かんこくふうにくじゃが ごまじゃこサラダ	ふりかけ ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめ きょうかまい こんにゃく じゃがいも さとう さとう ごま こめあぶら	543 715 827	19.2 24.7 28.2
6	火	パン レーズンクリーム クリームスープ はなっこりーのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ はなっこりー	たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ マーガリン こめあぶら こめあぶら	475 642 790	16.4 21.5 25.3
7	水	わかめごはん 茨城県の郷土料理～煮合い～ にあい にくだんごじる みかんゼリー	あぶらあげ にくだんご とうふ みそ	 わかめ にんじん きぬさや にんじん ねぎ	れんこん しいたけ だいこん ごぼう	こめ きょうかまい こんにゃく さとう ゼリー	492 637 731	17.8 23.0 26.0
8	木	チーズパン ポトフ チンゲンサイのソテー	とりにく ウィナー ベーコン	チーズ にんじん パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ セロリ とうもろこし	パン じゃがいも こめあぶら	455 613 710	18.8 24.8 28.4
9	金	ごはん 目の日(10.10)メニュー ホイコーロー ビーフンスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく みそ ミートボール かまぼこ	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ もやし しいたけ	こめ きょうかまい さとう こめあぶら ビーフン ゼリー	482 612 699	18.3 22.8 26.2
12	月	ごはん ふりかけ 山口県の郷土料理～けんちょう～ あつやきたまご けんちょう ほうれんそうのおかかあえ	たまご とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん しいたけ キャベツ	こめ きょうかまい こんにゃく さとう こめあぶら	519 648 733	23.2 27.8 30.7
13	火	ロールパン さけのチーズフライ えだまめサラダ ミネストローネ	さけフライ ハム ベーコン	ひじき にんじん にんじん トマト パセリ	もやし えだまめ たまねぎ キャベツ セロリ	ロールパン さとう じゃがいも マカロニ こめあぶら ごま	471 588 689	21.6 25.7 28.6
14	水	ごはん ビーフスカレー ふくしんづけ フルーツあんじん	とりにく ひよこまめ	にんじん	たまねぎ りんご ふくしんづけ みかん パイナップル もも	こめ きょうかまい じゃがいも こめあぶら あんじんとらふ	539 706 824	16.4 20.3 23.1
15	木	 おべんとうのひ 						
16	金	ごはん 小5グリーンスクール チンジャオロース わかめスープ れいとうみかん	ぎゅうにく なまあげ かまぼこ	わかめ ピーマン にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ みかん	こめ きょうかまい さとう でんぷん じゃがいも ごま	478 607 695	17.7 22.7 25.4
19	月	なめし いわしのかんろに あいしょうじる そくせきづけ	いわしのかんろに ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ きょうかまい さつまいも	574 704 794	22.8 26.6 29.1
20	火	アップルパン いわしのアングレース やさいたっぷりスープ	いわし ベーコン	にんじん パセリ	りんご たまねぎ キャベツ	パン さとう パンこ じゃがいも こめあぶら	480 649 778	19.0 25.2 30.0
21	水	ごはん こうやどうふのたまごとじ きんぴられんこん	こうやどうふ たまご とりにく ぎゅうにく	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ れんこん	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こんにゃく さとう こめあぶら ごま こめあぶら	518 683 794	20.7 26.5 30.7
22	木	パン はちみつ&マーガリン きのこのスパゲティ やさいのゴマドレッシング	ベーコン いか	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン はちみつ マーガリン スパゲティ さとう ごま こめあぶら	474 634 829	18.0 24.2 30.7
23	金	うめちりごはん だいこんとしめじのピリからに けんちんじる	あぶらあげ とうふ とりにく	にんじん こまつな にんじん ねぎ	うめ だいこん しめじ ごぼう	こめ きょうかまい さとう さとう こめあぶら こめあぶら	460 600 691	17.6 22.5 25.5
26	月	ごはん 中学校振替休日 さんまのしおやき しゅんさいのみそじる ごますあえ	さんま とうふ あぶらあげ みそ	 にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい まいたけ きゅうり もやし	こめ きょうかまい さとう	525 654	22.3 26.6
27	火	たてわりパン チリコンカン はるさめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにく ぶたにく いんげんまめ ぶたにく	にんじん パセリ にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ もやし しいたけ きくらげ	パン はるさめ ゼリー こめあぶら	467 613 739	18.6 24.5 29.5
28	水	ごはん チキンチキンれんこん ねっこやさいのキムチじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ ごぼう だいこん はくさいキムチ	こめ きょうかまい さとう こめあぶら ごま	511 672 779	18.5 23.9 27.0
29	木	てりやきバーガー (パン・てりやきハンバーグ・ゆでキャベツ) ふわふわスープ パリッシュ	てりやきハンバーグ ベーコン たまご	チーズ こざかな	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも パンこ こめあぶら	510 634 775	25.6 30.0 35.9
30	金	エビピラフ チキンとマカロニのクリーム煮 りんご	えび ハロウィン献立 とりにく 	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ りんご	こめ きょうかまい マカロニ マーガリン マーガリン	468 598 685	17.3 21.8 24.9

※牛乳は毎日つきます。

都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。