

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			1人1日(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	金	ごはん さけふりかけ じゃがいものそぼろに ツナとやさいのごまあえ	さけふりかけ なまあげ とりにく まぐろみずに		にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな にんじん もやし	こめ きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう さとう	こめあぶら ごま	497 646 748	19.9 25.8 29.5
4	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 くわいかめ	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		558 694 814	22.1 26.0 30.2
5	火	チーズパン ポトフ チンゲンサイのソテー	とりにく ウィンナー 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 かぶ 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	459 620 759	19.2 25.1 30.2
6	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	こめ きょうかまい さとう ごぼう だいこん はくさいキムチ	こめあぶら ごま こめあぶら	512 675 782	18.6 24.1 27.2
7	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	しらすほし	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 ごま こめあぶら	487 653 799	18.5 24.7 29.8
8	金	ごはん チンジャオロース ビーフンスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにく なまあげ ミートボール かまぼこ		ピーマン にんじん にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ もやし はくさい しいたけ	こめ きょうかまい さとう でんぷん ビーフン ブルーベリーゼリー	514 659 756	18.9 24.2 27.4
11	月	うめちりごはん だいこんとしめじのピリからに すましじる	あぶらあげ とうふ かまぼこ		にんじん こまつな みつば にんじん	うめちり だいこん しめじ えのきたけ	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら	438 570 655	17.7 22.5 25.7
12	火	ロールパン さけチーズフライ ミネストローネ えだまめサラダ	さけチーズフライ ベーコン ハム	ひじき	にんじん トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ もやし えだまめ	ロールパン じゃがいも マカロニ さとう ごま ごまあぶら	459 578 694	20.3 24.3 28.7
13	水	わかめごはん 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	514 643 727	22.8 27.3 30.2
14	木	 おべんとうのひ 							
15	金	ごはん ぶりのてりやき にくだんごじる りんご	ぶりのてりやき つくね とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう りんご	こめ きょうかまい	574 703 800	25.8 30.4 33.1
18	月	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">こども園給食なし</span> かんこくふうにくじゃが ごまじゃこサラダ	ぎゅうにく	しらすほし	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 ごま ごまあぶら ごま こめあぶら	- 709 824	- 25.0 28.4
19	火	アップルパン いわしのアングレーズ やさいたっぷりスープ	いわし ベーコン		にんじん パセリ かぼちゃ	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	504 682 834	19.6 26.1 31.0
20	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 ごまあぶら	516 681 787	20.9 27.0 31.1
21	木	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	471 636 776	16.8 21.6 25.9
22	金	あきのかおりごはん さんまのしおやき しゅんさいのみそじる	あぶらあげ さんま とうふ あぶらあげ みそ		にんじん にんじん ねぎ	ぶなしめじ グリンピース だいこん はくさい まいたけ	こめ きょうかまい くり さつまいも さつまいも	568 706 785	23.4 27.3 30.0
25	月	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中学校給食なし</span> マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ チキンハム たまご		にんじん なら にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	さとう でんぷん マロニー さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	524 691 -	21.2 27.4 -
26	火	たてわりパン チリコンカン はるさめスープ ヤクルトヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく いんげんまめ ぶたにく	ヨーグルト	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 こめあぶら	551 696 820	21.1 27.2 31.7
27	水	ごはん さばのたつたあげ だいすのいそに オレンジ	さばのたつたあげ だいす とりにく さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう オレンジ	こめ きょうかまい こんにゃく こめあぶら	566 709 854	25.8 31.0 37.9
28	木	てりやきバーガー (まるパン・てりやきハンバーグ・ポイルキャベツ) 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	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも パンこ こめあぶら	521 649 797	25.7 30.5 36.5
29	金	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ハロウィン献立</span> ハロウィンカレー ピーマンサラダ パンプキンパバロア	ぎゅうにく まぐろみずに		にんじん ピーマン かぼちゃ ピーマン	たまねぎ とうもろこし れんこん りんご もやし	こめ きょうかまい じゃがいも こめあぶら フレンチドレッシング パンプキンパバロア	600 766 880	20.3 25.5 28.8

※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。