



# 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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ご飯 牛乳	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 豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃといものコロッケ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 こんにやく 三温糖	米油 ごま	812 27.1 23.9	
3火	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 三色ひたし けんちん汁	さばのみそ煮 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 里芋 こんにやく	ごま油	766 28.9 21.2	
4水	ご飯 牛乳	鶏肉のマスタード焼き マリネサラダ 白ねぎの米粉スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 米粉	米油 豆乳バター 豆乳クリーム	783 32.2 19.9	
5木	はちみつコッパン <sup>乳</sup> 牛乳 シャインマスカット	わかさぎのかりかりフライ 小松菜とひじきのナムル 中華スープ	わかさぎのかりかりフライ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ 干しいたけ シャインマスカット	はちみつコッパン 砂糖	米油 ごま油 ごま	837 32.3 26.3	
6金	麦ご飯 牛乳	トマトオムレツ <sup>卵</sup> 豆いろいろサラダ きのこハヤシルウ	ひよこ豆 豚肉 大豆 白いんげん豆 トマトオムレツ	牛乳	人参 トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ グリンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま マネズ <sup>卵</sup> レタ <sup>卵</sup> 米油 牛脂	934 30.2 32.5	
9月	<b>スポーツの日</b>									
10火	ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー	いわしの生姜煮 小松菜の納豆あえ 豚汁	いわしの生姜煮 納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 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		847 34.2 24.3	目の愛護デー献立
11水	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め キャベツとコーンのひたし ワントンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく れんこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ メンマ	ご飯 砂糖 でんぶん ワントン	米油 ごま ごま油	835 31.0 26.4	
12木	コッパン <sup>乳</sup> 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 <sup>乳・種</sup> ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	生姜 パイン 黄桃 りんご ナタデココ にんにく 玉ねぎ セロリ	コッパン でんぶん 砂糖 マカロニ	米油	929 36.0 26.0	
13金	ご飯 牛乳	たれつき肉団子 さつまいもサラダ 鶏ごぼう汁	肉団子 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	きゅうり コーン ねぎ レモン ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 さつまいも	マネズ <sup>卵</sup> レタ <sup>卵</sup>	975 35.5 33.2	ひみの日献立
16月	ご飯 牛乳	ポークシューマイ 春雨のあえもの 八宝菜 <sup>卵</sup>	ポークシューマイ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	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 でんぶん	ごま油 米油	864 29.0 23.6	
17火	わかめご飯 牛乳	がんもの含め煮 ブロッコリーのアーモンドあえ <sup>種</sup> 里芋のみそ汁	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	アーモンド	826 31.8 25.8	
18水	ご飯 牛乳	鶏ねぎ南蛮 もやしのナムル 春雨キムチスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参	ねぎ きゅうり もやし 生姜 干しいたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	ご飯 砂糖 でんぶん 春雨	米油 ごま ごま油	807 32.6 22.4	
19木	ミニパン <sup>乳</sup> ソフト麺 牛乳	フランクフルト 海藻サラダ ミートソース	フランクフルト 豚肉	牛乳 わかめ 茎わかめ	人参 パセリ	キャベツ 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン ソフト麺 砂糖	米油	948 44.1 22.7	
20金	ご飯 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	焼きししゃも マコモタケと豚肉の中華炒め かき玉汁 <sup>卵</sup>	ししゃも 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	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 でんぶん	米油 ごま油	815 32.8 24.0	
23月	<b>給食なし</b>									
24火	ご飯 牛乳	千草焼き <sup>卵</sup> 糸寒天のごま酢あえ さつま汁	千草焼き 鶏肉 みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにやく さつまいも	ごま	746 26.9 16.5	
25水	ご飯 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草としめじのひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁	鶏肉 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草	もやし しめじ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま	698 35.6 15.6	
26木	ライ麦パン <sup>乳</sup> 牛乳 クレープ	ロールキャベツ <sup>卵</sup> ムラトウリーサラダ 鶏肉のチオールバ	鶏肉	牛乳	人参 赤パプリカ トマト	ロールキャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ セロリ レモン	ライ麦パン 砂糖 でんぶん クレープ	米油	742 27.6 32.4	世界味めぐり献立 (ルーマニア)
27金	ご飯 牛乳	ちくわのかば焼き 変わり昆布漬け 肉団子スープ	ちくわ 肉団子	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根漬け 干しいたけ 白菜 たけのこ ねぎ	ご飯 でんぶん 三温糖	米油	823 29.6 21.0	<給食なし> 西の杜8年
30月	大豆しご飯 牛乳	さくらますの甘みそかけ 小松菜の切り干しあえ 田舎汁	大豆 厚揚げ さくらます みそ 鶏肉	牛乳 昆布	小松菜 人参	しそ粉 キャベツ ねぎ 切り干し大根 大根 ごぼう	ご飯 こんにやく 砂糖	ごま	755 37.3 20.3	
31火	麦ご飯 牛乳 パンキンパ <sup>卵</sup>	かぼちゃハンバーグ ブロッコリーサラダ ポークカレー	かぼちゃハンバーグ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	大根 コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース りんご	麦ご飯 じゃがいも パンキンパ <sup>卵</sup>	マネズ <sup>卵</sup> レタ <sup>卵</sup> 牛脂 米油	972 28.7 30.8	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。

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