



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)		
3月	ご飯 牛乳 豆乳プリンタルト	鶏肉のごまみそ焼き 三色ひたし けんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 タルト	ごま ごま油	819 33.5 23.3	
4火	ご飯 牛乳 巨峰	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	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 巨峰	ご飯 かぼちゃといものコロッケ 三温糖	米油 ごま	825 26.2 22.7	
5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 ワンタンスープ	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 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 メンマ	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま ごま油	819 30.4 26.2	
6木	黒糖ココパン ^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 ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	生姜 パイン もも りんご にんにく 玉ねぎ セロリ	黒糖パン でんぷん 砂糖 ナタデココ マカロ	米油	965 36.4 26.4	
7金	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 ゼリー		833 33.3 23.3	目の愛護デー献立
11火	わかめご飯 牛乳	がんもの含め煮 三色野菜のアーモンドあえ ^種 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	872 32.3 29.8	<給食なし> 西の杜
12水	ご飯 牛乳	ブリカツ ^乳 変わり昆布漬け 田舎汁	ブリカツ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり たくあん 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま	828 32.5 26.4	
13木	はちみつパン ^乳 牛乳	たれつき肉団子 さつまいもサラダ 白ねぎの米粉スープ	肉団子 ベーコン 豆乳	牛乳	人参	きゅうり コーン レモン 玉ねぎ しめじ ねぎ 白菜	はつみつパン さつまいも 米粉	マネーズ ^乳 豆乳パター	950 30.1 33.9	ひみの日献立
14金	麦ご飯 牛乳	トマトオムレツ ^卵 小松菜とひじきのナムル きのこハヤシルウ	トマトオムレツ 牛肉 豆乳	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト	もやし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 ごま油 牛脂	843 28.1 26.5	
17月	ご飯 牛乳	手作りハンバーグのトマトソースかけ 豆いろいろサラダ じゃがべえ汁	豚肉 鶏肉 豆乳 大豆 ひよこ豆 ベーコン 白いんげん豆 みそ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 パン粉 砂糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも	ごま マネーズ ^乳 豆乳パター	944 34.7 33.5	
18火	大豆しそご飯 牛乳 りんごヨーグルト ^乳	さくらますの甘みそかけ 青菜のごまひたし かき玉汁 ^卵	大豆 みそ さくらます 豆腐 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	しそ粉 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 麩 でんぷん	ごま	809 38.3 20.5	
19水	ご飯 牛乳	ちくわのかば焼き キャベツとわかめの甘酢あえ 肉団子スープ	ちくわ 肉団子	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 白菜 たけのこ ねぎ	ご飯 三温糖 糖でんぷん 砂糖	米油 ごま	837 30.1 22.4	
20木	ミニパン ^乳 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 海藻シラス	人参 パセリ	キャベツ 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ ドライイン マッシュルーム	パン ソフト麺 砂糖 でんぷん	米油	964 44.6 22.6	
21金	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 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 白菜キムチ もやし	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ごま油 ごま	800 33.0 22.9	
24月	給食なし									
25火	ご飯 牛乳	かれのい立田揚げ 小松菜の切り干しあえ 里芋と厚揚げのそぼろ煮	かれい立田揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜	キャベツ 切り干し大根 生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース	ご飯 里芋 砂糖 でんぷん	米油	877 34.8 22.8	
26水	ひじきご飯 牛乳 国産みかんゼリー	干草焼き ^卵 キャベツと糸寒天のごま酢あえ さつまいも汁	大豆 油揚げ 干草焼き 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき 寒天	人参	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも ゼリー	米油 ごま	849 25.1 20.6	
27木	セサミパン ^乳 牛乳 豆乳パンナコッタ	ポルベッティ(肉団子のトマトソースかけ) イタリアンサラダ ズッパディレグーミ(豆のスープ)	肉団子 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん豆 豆乳	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン パスタ パンナコッタ	オリーブ油 ごまドレッシング ごま	932 32.7 36.1	世界味めぐり献立 (イタリア) <給食なし>西の杜8年
28金	ご飯 牛乳	鶏肉のマスタード焼き マリネサラダ 卵とコーンのスープ ^卵	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ コーン	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	813 36.1 22.9	
31月	麦ご飯 牛乳 パンキンババア	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 豆乳	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 グリーンピース りんご	麦ご飯 じゃがいも ババア	マネーズ ^乳 豆乳パター 米油 牛脂	912 29.2 24.1	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
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------