

10月

給食献立表



月	火	水	木	金
～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	たべものなぞなぞ えいご 英語だと82、 にほんご 日本語だと888 この食べものな～に？ 	1 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶた肉となすのごまみそいため ・きゅうりのさっぱりあえ ・つみれ汁 604kcal/25.4g/2.2g 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 つみれ 米 油 砂糖 ごま じゃがいも なす たまねぎ しめじ さやいんげん もやし きゅうり にんじん しいたけ こまつな	2 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのやくみソース ・くきわかめのきんぴら ・じゃがいものみそ汁 633kcal/25.3g/2.2g 牛乳 ホキ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま じゃがいも にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう キャベツ	3 お月見献立 ・お月見カレーライス ハンバーグのせ ・ぎゅうにゅう ・大根サラダ ・十五夜ゼリー 701kcal/26.3g/1.8g 牛乳 鶏肉 豚肉 米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 ゼリー たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぼちゃ 大根 きゅうり
6 湯島駅伝・ 健康マラソン代休 	7 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のからあげ ・そうめんかぼちゃのサラダ ・もずくのみそ汁 609kcal/25.4g/1.7g 牛乳 鶏肉 豆腐 もずく みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも しょうが 糸うり もやし にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ	8 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・カレイのハニーマスタードやき ・シャキシャキサラダ ・コンソメスープ 623kcal/27.9g/2.0g 牛乳 カレイ ウィンナー 米 はちみつ オリーブ油 じゃがいもアーモンド 油 きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ コーン	9 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶた肉とこうやどうふのチリソース ・ごまドレッシングサラダ ・はるさめスープ 627kcal/25.1g/2.0g 牛乳 豚肉 高野豆腐 かまぼこ 米 油 ごま油 ごま 春雨 たまねぎ ビーマン にんにく しょうが もやし こまつな にんじん きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ	10 目の健康デー ・ごはん・ぎゅうにゅう ・さけのチーズやき ・あまなつサラダ ・とうにゅうスープ ・ブルーベリーゼリー 695kcal/27.9g/1.7g 牛乳 さけ チーズ ベーコン 豆乳 米 ノンエッグマヨネーズ 油 さつまいも 米粉 ゼリー キャベツ こまつな にんじん 夏みかん たまねぎ しめじ ブロッコリー
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
13 スポーツの日 	14 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・たくあんあえ ・きのこ汁 679kcal/25.4g/2.0g 牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ 米 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 なめこ えのきたけ しいたけ ねぎ	15 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ ・もやしのちゅうかあえ ・なまあげのオイスターソースに 652kcal/22.3g/1.7g 牛乳 豚肉 生揚げ 米 小麦粉 油 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 キャベツ にら たまねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが	16 とおかまちメニュー ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のからむしマヨやき ・からむしめんサラダ ・からむしdeトロツと和風汁 619kcal/26.1g/2.2g 牛乳 鶏肉 ハム 生揚げ 米 ノンエッグマヨネーズ からむしめん ごま 砂糖 ごま油 にんにく きゅうり もやし にんじん 切り干し大根 なめこ こまつな 冬瓜 ねぎ	17 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・赤魚のあますあんかけ ・アーモンドおひたし ・とん汁 670kcal/28.3g/2.0g 牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 みそ 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 アーモンド じゃがいも こんにゃく もやし キャベツ こまつな にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ
20 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのあまからやき ・もやしのうまうまいため ・とうふと白菜のスープ 621kcal/28.5g/2.2g 牛乳 あじ 豚肉 豆腐 なたと 米 はちみつ ごま油 ごま 春雨 油 にんにく しょうが もやし にんじん ビーマン 白菜 たけのこ チンゲン菜 しいたけ	21 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ひじきとツナのつくだに ・きりぼし大根のサラダ ・じゃがいものそぼろに 607kcal/20.3g/1.9g 牛乳 ひじき ツナ 豚肉 さつま揚げ 米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉 切り干し大根 こまつな きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース	22 へるっ塩メニュー ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・たらきのこあんかけ ・さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ ・とうにゅうピリからみそ汁 665kcal/28.3g/1.9g 牛乳 たら ハム 生揚げ みそ 豆乳 米 片栗粉 小麦粉 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ 大根 ごぼう こまつな ねぎ	23 ・カレー味ごはん クリームソースかけ ・ぎゅうにゅう ・アーモンドサラダ ・りんご 666kcal/21.3g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 油 ホワイトルウ アーモンド オリーブ油 たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり こまつな りんご	24 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・てっかみそ ・しおこんぶのそくせきづけ ・すきやき汁 647kcal/24.6g/2.1g 牛乳 大豆 みそ 昆布 豚肉 豆腐 米 油 砂糖 しらたき ごぼう にんじん キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ
27 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのごまケチャップかけ ・えのき入りおひたし ・わかめのみそ汁 638kcal/24.0g/2.2g 牛乳 いわし 豆腐 わかめ みそ 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま えのきたけ もやし こまつな にんじん 大根 ねぎ	28 ・貝だくさんそぼろどん ・ぎゅうにゅう ・キャベツとコーンのサラダ ・大根のみそ汁 609kcal/23.9g/2.2g 牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 米 油 砂糖 ごま たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが キャベツ コーン こまつな パプリカ 大根 なめこ ねぎ	29 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのカレーやき ・青菜のごまあえ ・なまあげのみそ汁 614kcal/27.8g/2.0g 牛乳 さわら 生揚げ みそ 米 ごま 砂糖 じゃがいも もやし キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	30 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・はるまき ・もやしのナムル ・マーボーどうふ 659kcal/22.0g/2.2g 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 米 春雨 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しいたけ もやし こまつな きゅうり ねぎ しょうが	31 ハロウィン献立 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のかぼちゃソース ・ハロウィンサラダ ・秋野菜のスープ 607kcal/25.4g/1.9g 牛乳 鶏肉 チーズ かまぼこ ベーコン 米 油 ホワイトソース オリーブ油 さつまいも たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり かぶ エリンギ

* 食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。

* 1 か月平均栄養価 (小) エネルギー：642kcal たんぱく質：25.5g 脂質：20.2g 炭水化物：86.2g 塩分：2.0g
(中) エネルギー：794kcal たんぱく質：30.3g 脂質：23.2g 炭水化物：111.5g 塩分：2.4g