



10月 献立材料表



日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	さつまいものカレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	米 梅ジャム さつまいも 砂糖	油 カレールウ マーガリン (乳なし)	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	768 kcal 27.8 g 21.6 g 2.2 g
2 (金)	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 きゅうりの酢の物 おおいの梅ゼリー	高野豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳 炊き込み わかめ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 梅ゼリー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	724 kcal 31.6 g 16.1 g 3.0 g
5 (月)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 大学いも キャベツの漬け物と和え	牛肉 焼き豆腐	牛乳	米 麴 こんにゃく 砂糖 さつまいも	油 ごま	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり だいこん しそ	778 kcal 27.6 g 22.3 g 1.6 g
6 (火)	古代米ごはん 牛乳 鶏肉とねぎの炒り煮 れんこんサラダ 大根とさつまいものみそ汁	鶏肉 ちくわ ツナ みそ うすあげ	牛乳	米 古代米 砂糖 でん粉 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	白ねぎ れんこん キャベツ 大根 しいたけ	720 kcal 31.2 g 18.1 g 2.3 g
7 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー りんご	豚肉 豆腐 みそ チキンハム	牛乳	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく きゅうり りんご	732 kcal 26.4 g 19.1 g 1.7 g
8 (木)	麦ごはん 牛乳 県産アジフライ 牛肉とじゃがいも金平 すまし汁	あじ 牛肉 じゃこ天 うすあげ	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉 パン粉	油 ごま	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	768 kcal 31.7 g 26.0 g 2.2 g
9 (金)	にんじんピラフ 牛乳 ささみの梅マヨ和え きのこのコンクリームスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	米 砂糖 米粉 ブルーベリー ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ピーマン	コーン キャベツ きゅうり 梅肉 玉ねぎ 白菜 しめじ	704 kcal 27.7 g 15.8 g 2.9 g
13 (火)	教給カレー 牛乳 ペンネと野菜のソテー ポトフ 豆乳プリン	ベーコン ポーク ウインナー 豆乳プリン	牛乳	米 ペンネ じゃがいも でん粉 砂糖	油	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン 白菜 玉ねぎ しめじ にんにく	835 kcal 18.4 g 20.5 g 3.7 g
14 (水)	松井農園さんのごはん 牛乳 吉川ナスメンチカツ ビーフンのカレー炒め かきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 でん粉 ビーフン パン粉 砂糖	油	にんじん ピーマン 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ なす	808 kcal 30.1 g 25.1 g 2.3 g
15 (木)	玄米ごはん 牛乳 八宝菜 きゅうりの中華漬け しゅうまい	豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ 大豆	牛乳	米 でん粉 玄米 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油	にんじん チンゲンサイ	土生姜 白菜 玉ねぎ しいたけ きゅうり	701 kcal 26.7 g 18.4 g 1.7 g
16 (金)	きのこごはん 牛乳 のり豆ポテト キャベツの豚汁 いちご羽二重もち	うすあげ 大豆 豚肉 じゃこ天 みそ	牛乳 青のり	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく いちご羽二重もち	油	にんじん 青ねぎ	しいたけ しめじ キャベツ ごぼう	721 kcal 25.4 g 18.8 g 2.5 g
19 (月)	坂本米のごはん 牛乳 油淋鶏 キャベツのソテー ワンタンスープ	鶏肉 ポーク ウインナー	牛乳	米 米粉 でん粉 砂糖 ワンタン	ごま油 油	小松菜 チンゲンサイ にんじん	白ねぎ 土生姜 にんにく キャベツ もやし しいたけ	732 kcal 33.0 g 18.7 g 2.7 g
20 (火)	麦ごはん 牛乳 しいらのコロコロ揚げ きゅうりとわかめの梅あえ キャベツのみそ汁	しいら ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 若狭わかめ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん 青ねぎ	きゅうり 梅肉 キャベツ	719 kcal 32.2 g 21.0 g 2.4 g
21 (水)	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ ポイルウインナー ほうれん草のツナマヨ和え ヨーグルト	大豆 豚肉 ポーク ウインナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 砂糖 米粉	マーガリン (乳なし) 油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ミディマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	736 kcal 36.7 g 30.8 g 2.8 g
22 (木)	栗ごはん 牛乳 ちくわのチーズ焼き 大根のきんぴら 塩ちゃんこ鍋	ちくわ 鶏肉 ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳 チーズ 青のり	米 砂糖 しらたき でん粉	栗 油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	にんじん	大根 白菜 玉ねぎ ごぼう しいたけ 白ねぎ 土生姜	726 kcal 31.6 g 24.8 g 3.0 g
23 (金)	ピピンバ丼 牛乳 (ごはん 肉炒め ナムル) 春雨スープ 県産さつまいもプリン	牛肉 みそ 卵	牛乳	米 砂糖 春雨 でん粉 さつまいも プリン	油 ごま ごま油	青ねぎ ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく 切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ	736 kcal 27.9 g 21.1 g 2.2 g
26 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 のり酢あえ じゃこの甘辛	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 きざみのり 煮干し	米 しらたき じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ 白ねぎ 切り干し大根	714 kcal 33.0 g 17.2 g 2.0 g
27 (火)	川上米のごはん 牛乳 ふくいサーモンのパン粉焼き 肉野菜炒め 具だくさんみそ汁	サーモン 豚肉 みそ うすあげ	牛乳	米 パン粉 じゃがいも	オリーブ油	パセリ ピーマン にんじん	にんにく キャベツ もやし 大根 白菜 しいたけ	732 kcal 32.5 g 22.7 g 2.1 g
28 (水)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き さつまいもサラダ 大根のスープ	鶏肉 みそ チキンハム ベーコン	牛乳	米 玄米 砂糖 さつまいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん	大根 キャベツ しいたけ コーン	733 kcal 33.2 g 18.3 g 2.8 g
29 (木)	麦ごはん 牛乳 あまだいフライ 野菜のごまドレッシングあえ 洋風おでん しそ味ひじき	あまだい 鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく パン粉 でん粉	油 ごま	ほうれん草 にんじん しそのみ	キャベツ コーン 大根 玉ねぎ	715 kcal 25.8 g 16.4 g 2.5 g
30 (金)	チキンライス 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ パンプキンスープ かぼちゃプリン	鶏肉 ツナ ベーコン みそ	牛乳	米 砂糖 米粉 かぼちゃプリン	油	にんじん ピーマン ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ しめじ	734 kcal 27.2 g 19.2 g 3.0 g