

10月のこんだて

1日・15日（水）

白飯
さばのソース煮
大豆の五目煮
大根の白みそ汁



エネルギー 441kcal
タンパク質 22.2g
脂質 13.7g
塩分 2.7g

2日・16日（木）

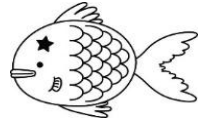
白飯
かぼちゃのカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 562kcal
タンパク質 14.2g
脂質 22.2g
塩分 2.3g

3日・17日（金）

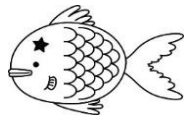
白飯
鶏肉のマーマレード焼き
焼きそば風野菜炒め
クリームシチュー



エネルギー 523kcal
タンパク質 25.4g
脂質 19.6g
塩分 2.5g

6日・20日（月）

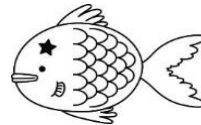
高野豆腐のそぼろ丼
かぼちゃのマリネ
わかめのすまし汁



エネルギー 340kcal
タンパク質 15.9g
脂質 10g
塩分 1.9g

7日・21日（火）

白飯
シイラのフライ
（さけ 21日）
ポテトサラダ
切干し大根のスープ



エネルギー 419kcal
タンパク質 17.5g
脂質 12.1g
塩分 1.7g

9日・23日（木）

白飯
厚揚げのチャンプルー
ほうれんそうのしらすあえ
きのこのみそ汁



エネルギー 417kcal
タンパク質 21.3g
脂質 16.9g
塩分 2.3g

10日・24日（金）

白飯
鶏とさつまいもの甘辛あえ
コールスローサラダ
小松菜のスープ



エネルギー 381kcal
タンパク質 13.1g
脂質 8.3g
塩分 1.4g

14日・28日（火）

白飯
豚じゃが
いんげんのごまあえ
麩のかきたま汁



エネルギー 394kcal
タンパク質 11.7g
脂質 13.9g
塩分 1.6g

22日・29日（水）

白飯
ごまみそハンバーグ
れんこんのツナサラダ
もやしのスープ



エネルギー 545kcal
タンパク質 23.9g
脂質 24.1g
塩分 2.3g

27日（月）

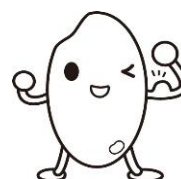
白飯
牛肉のオイスターソース炒め
ブロッコリーサラダ
豆苗スープ



エネルギー 381kcal
タンパク質 16g
脂質 13.8g
塩分 2.3g

30日（木）

白飯
さばのみりん焼き
じゃがいもの煮物
カレーうどんスープ



エネルギー 539kcal
タンパク質 23.7g
脂質 22.2g
塩分 2.5g

31日（金）

チキンライス
かぼちゃコロッケ
コロコロサラダ
コンソメスープ
ヤクルト



エネルギー 540kcal
タンパク質 16.2g
脂質 11g
塩分 2.3g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	白飯 さばのソース煮 大豆の五目煮 大根の白みそ汁	米、砂糖、 ごま油	さば、白みそ 大豆、ちくわ	大根、たけのこ ごぼう、にんじん ねぎ、干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	豚肉、豆乳 ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (金)	白飯 鶏肉のマーマレード焼き 焼きそば風野菜炒め クリームシチュー	米、じゃがいも 小麦粉、油	鶏肉、豆乳、ちくわ バター、かつお節 あおのり	たまねぎ、キャベツ にんじん マーマレード ブロッコリー しょうが、にんにく	お茶 さばおにぎり (3日) 牛乳 大学芋(17日)
6 ・ 20 (月)	高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃのマリネ わかめのすまし汁	米、砂糖、油 オリーブ油	鶏ひき肉、高野豆腐 ベーコン、わかめ	かぼちゃ、みずな ほうれんそう たまねぎ、コーン えのきたけ しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 シイラのフライ (さけ 21日) ポテトサラダ 切干し大根のスープ	米、じゃがいも パン粉、油 マヨネーズ、小麦粉 オリーブ油、砂糖	シイラ(7日) さけ(21日) 豆乳、卵	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん 切干し大根	牛乳 イカのお好み焼き (7日) かみなりおこし風 (21日)
9 ・ 23 (木)	白飯 厚揚げのチャンプルー ほうれんそうの しらすあえ きのこのみそ汁	米、油、ごま油 片栗粉	厚揚げ、卵、豚肉 みそ、しらす干し	チンゲンサイ、ねぎ キャベツ、まいたけ しめじ、えのきたけ にんじん、しいたけ ほうれんそう	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 鶏とさつまいもの 甘辛あえ コールスローサラダ 小松菜のスープ	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油、ごま	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、小松菜 キャベツ、にんじん ピーマン、コーン しょうが	牛乳 ココア蒸しパン (10日) お茶・りんご ゼリー(24日)
14 ・ 28 (火)	白飯 豚じゃが いんげんのごまあえ 麩のかきたま汁	米、じゃがいも こんにゃく 砂糖、油、麩	豚肉、卵	いんげん、たまねぎ にんじん、ねぎ えのきたけ グリーンピース	牛乳 くるくるドッグ (14日) レモンスコーン (28日)
22 ・ 29 (水)	白飯 ごまみそハンバーグ れんこんのツナサラダ もやしのスープ	米、パン粉、砂糖 油、オリーブ油 ごま	絹ごし豆腐、みそ 豚ひき肉、豆乳 牛ひき肉 ツナ缶、赤みそ	たまねぎ、もやし こまつな、キャベツ れんこん、コーン えのきたけ	牛乳 お菓子
27 (月)	白飯 牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーサラダ 豆苗スープ	米、砂糖、ごま油 油	牛肉 魚肉ソーセージ	ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが ブロッコリー 豆苗	牛乳 お菓子
30 (木)	白飯 さばのみりん焼き じゃがいもの煮物 カレーうどんスープ	米、じゃがいも うどん、ごま	さば、豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ねぎ	牛乳 お菓子
31 (金)	チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、さつまいも パン粉、小麦粉 油、砂糖	鶏肉、豚肉 ウインナー ハム、ヤクルト	かぼちゃ、たまねぎ コーン、きゅうり だいこん、にんじん グリーンピース ピーマン	お茶 ゼリー

- ❖ 3日から7日は、さかなの日の取り組みで、ちくわ、かつお節、青のり、さば、わかめを使用します。7日は高浜町の「まちから」よりシイラとイカを仕入れます。「さかなの日」とは、水産庁が毎月3日から7日に定めた記念日です。魚を食べる習慣を広めることが目的とされています。
- ❖ きりん組ばんだ組が伊藤商店で芋ほりをします。給食やおやつで収穫したさつま芋を食べます。