

2022年

10月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	ちゃんぽん ほうれん草とごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚も	中華めん・調合油・ごま・車糖・米	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれん草・えのきたけ バレンシアオレンジ・ごまつな
3	月	米飯 魚のパン粉焼き キャベツとウィンナーの炒め物 豆腐のスープ	牛乳 コンフレック 牛乳 にんじんのパウンドケ	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ ウィンナー・木綿豆腐・鶏卵	コーンフレーク・米・マーガリン・パン粉 調合油・薄力粉・車糖	パセリ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン・たまねぎ こねぎ・にんじん
4	火	中華丼 春雨のごま酢和え すまし汁	牛乳 果物(りんご) 牛乳 苺のりボンデージュ	普通牛乳・豚も・蒸しかまぼこ ロースハム	米・調合油・かたくり粉・普通はるさめ ごま・車糖・焼きふ・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも	りんご・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・しょうが・きゅうり・ぶなしめじ わかめ・あおのり
5	水	米飯 肉豆腐 切り干し大根の酢物 すまし汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 まぐろ缶詰・まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・食パン・マーガリン・マヨネーズ	にんじん・はくさい・こねぎ・切干しいたけ きゅうり・えのきたけ・わかめ
6	木	米飯 豚肉のカレー炒め 春雨のマヨサラダ みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・豚ヒレ・ロースハム・麦みそ しらす干し・かつお削り節	米・調合油・普通はるさめ・車糖・ごま	ぶどう飲料・寒天・こねぎ・スイートコーン たまねぎ・きゅうり・にんじん・はくさい ぶなしめじ・カットわかめ
7	金	米飯 鶏肉のねぎみそ焼き 豆腐チャンプルー かきたま汁	牛乳 スティックパン 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・鶏もも・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・豚もも・麦みそ・鶏卵	ロールパン・米・車糖・調合油 かたくり粉・ホットケーキミックス・車糖	こねぎ・にんじん・ブラックマッペもやし ほうれん草・りんご
8	土	きのこスパゲティ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ もやしのスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 青りんごゼリー	豚もも・かつお削り節・ゼラチン	マカロニ・スパゲティ・調合油・車糖・ごま	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン・トマト ブラックマッペもやし・きくらげ・にら りんご飲料
11	火	米飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 プリン	普通牛乳・きな粉・まさば かつお削り節・麦みそ・鰹卵	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・かたくり粉 調合油・車糖・ごま・さつまいも	しょうが・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト・たまねぎ・こねぎ
12	水	米飯 カレーマヨチキン 厚揚げと小松菜の煮物 野菜スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・ベーコン 焼き竹輪	車糖・米・かたくり粉・サフラワー油	寒天・みかん缶詰・ごまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ・あおのり
13	木	米飯 麻婆豆腐 和風サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・かたくり粉・食パン マヨネーズ	バナナ・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・チンゲンサイ・たまねぎ 生しいたけ
14	金	お弁当の日	牛乳 ビスケット 牛乳 源氏パイ	普通牛乳	ビスケット・米・パイ皮	
15	土	焼きそば ナムル バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 しもツカメおにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 米	寒天・りんご飲料・にんじん・たまねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし・青ピーマン あおのり・ほうれん草・バナナ・カットわかめ
17	月	米飯 牛肉のカラフル炒め もやしの梅和え すまし汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 小松菜ホットケーキ	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま油 ごま・焼きふ・ホットケーキミックス	いちご・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・梅干し・えのきたけ こねぎ・ごまつな
18	火	米飯 なら玉 レンコンのゴマサラダ みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 さつまいもパイ	普通牛乳・ゼラチン・鶏卵・豚もも 油揚げ・麦みそ	米・車糖・調合油・ごま・マヨネーズ パイ皮・さつまいも	みかん缶詰・にら・たまねぎ・れんこん にんじん・かいわれだいこん・キャベツ こねぎ
19	水	米飯 さばの南蛮漬け 小松菜の納豆和え すまし汁	牛乳 麩ラスク 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・まさば・挽きわり納豆 かつお削り節・木綿豆腐・ヨーグルト	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 調合油・車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ごまつな だいずもやし・焼きのり・ぶなしめじ・わかめ
20	木	親子丼 コールスローサラダ みそ汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・ゼラチン・鶏むね・鶏卵 厚揚げ・麦みそ・きな粉	めし・車糖・じゃがいも・食パン 有塩バター	りんご飲料・たまねぎ・こねぎ・焼きのり キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰
21	金	ゆかりご飯 鶏のから揚げ チップスサラダ わかめとえのきのスープ バナナ	牛乳 オレンジ 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・鶏卵 クリーム	米・かたくり粉・調合油・ポテトチップス 無塩バター・薄力粉・グラニュー糖	バレンシアオレンジ・しそ・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん・スイートコーン・カットわかめ えのきたけ・バナナ・みかん缶詰 キウイフルーツ・もも缶詰
22	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 バナナ 麦茶 ゆかりおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・車糖・調合油・ごま油・米	バナナ・こねぎ・ほうれん草・青ピーマン たまねぎ・キャベツ・ブラックマッペもやし にんじん・バレンシアオレンジ・しそ
24	月	米飯 タンドリーチキン 切り干し大根の煮物 ポトフ	牛乳 ビスケット 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト さつまいも・混合ソーセージ・鶏卵	ビスケット・米・車糖・じゃがいも パイ皮・有塩バター	にんにく・しょうが・切干しいたけ・にんじん きやいんげん・乾しいたけ・ほんしめじ にんじん・たまねぎ・りんご・レモン
25	火	ロールパン オムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 焼きビーフン	ヨーグルト・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム ウィンナー・普通牛乳・豚ばら	車糖・ロールパン・じゃがいも・調合油 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ビーフン ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり スイートコーン・キャベツ・トマト缶詰・こねぎ きくらげ
26	水	炒り豆腐どんぶり ナムル みそ汁	牛乳 リンゴ 牛乳 卵サンド	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 油揚げ・麦みそ	米・調合油・車糖・ごま・ごま油・食パン マーガリン・マヨネーズ	りんご・生しいたけ・にんじん・にら ほうれん草・ブラックマッペもやし・たまねぎ カットわかめ
27	木	米飯 ボークチャップ ポテトサラダ もやしのスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・豚ロース・ロースハム 油揚げ	米・調合油・じゃがいも・マヨネーズ 車糖	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブラックマッペもやし・きくらげ・にら にんじん・ほしひじき・こねぎ
28	金	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・牛もも	ロールパン・米・じゃがいも・調合油 車糖・ごま	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン カットわかめ・こねぎ
29	土	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ 豆腐とわかめスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 みかんゼリー	鶏ひき肉・木綿豆腐・ゼラチン	マカロニ・スパゲティ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・キャベツ スイートコーン・きゅうり・カットわかめ みかん缶詰
31	月	米飯 ごぼうつくね がんもどきの煮物 きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しらすとースト	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉 がんもどき・しらす干し パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・食パン	こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんじん きやいんげん・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・あおのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
501 kcal	19.9 g	18.0 g	255 mg	1.9 mg	205 μg	0.29 mg	0.40 mg	25 mg	3.3 g	1.6 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。