

2023年

10月2日～31日 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
2	月	米飯 さばの南蛮漬け ナムル みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 チーズ	普通牛乳・まさば・あみそ・しらす干し	コーンフレーク・米・薄力粉・調合油 車糖・ごま・ごま油・さつまいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・ブラックマッペもやし カットわかめ・にら
3	火	米飯 カレーマヨチキン れんこんのきんぴら 野菜スープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏もも・ウインナー べにざけ	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油	寒天・りんご飲料・れんこん・にんじん キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・こねぎ
4	水	塩豚丼 コールスローサラダ みそ汁	牛乳 バナナヨーグルト 牛乳 おれんじとチーズのス	普通牛乳・ヨーグルト・豚もも 木綿豆腐・あみそ・パルメザンチーズ	車糖・米・ごま油・ホットケーキミックス 調合油	バナナ・こねぎ・ブラックマッペもやし たまねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・缶詰・トマト カットわかめ・ほうれんそう
5	木	米飯 麻婆豆腐 キャベツとひじきのサラダ すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 さつま芋パイ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色あみそ・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま 焼きふ・パイ皮・さつまいも・車糖	パレンシアオレンジ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・キャベツ・おかひじき えのきたけ・わかめ
6	金	米飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの梅肉和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・きな粉・豚もも・あみそ ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖	たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー・にんじん 梅干し・キャベツ・ぶなしめじ・ぶどう飲料
7	土	みそラーメン 小松菜とトマトのごま酢和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・あみそ	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・こまつな・トマト パレンシアオレンジ・ほうれんそう
10	火	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・しろさけ・牛もも・あみそ ベーコン	ビスケット・米・じゃがいも・調合油 車糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こねぎ こまつな
11	水	米飯 鶏肉のマーレード焼き ジャーマンポテト すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・鶏もも・ベーコン まぐろ缶詰	米・マーレード・じゃがいも・調合油 焼きふ・食パン・マーガリン マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・こねぎ・ぶなしめじ わかめ
12	木	米飯 ひじきつくね 野菜炒め わかめと豆腐のスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 バナナクッキー	普通牛乳・鶏ひき肉・あみそ・豚もも 木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・車糖・調合油・薄力粉	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン・ブラックマッペもやし カットわかめ・えのきたけ・バナナ
13	金	豚みそ丼 ほうれん草とエノキのごま和え もやしのスープ	牛乳 りんご 牛乳 プリン	普通牛乳・豚ばら・あみそ	米・車糖・ごま・カスタードクリーム	りんご・たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう にんじん・えのきたけ・ブラックマッペもやし きくらげ・にら
14	土	肉うどん ブロッコリーの梅肉和え リンゴ	麦茶 オレンジかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	牛もも	うどん・ごま・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・わかめ ブロッコリー・にんじん・りんご・塩昆布 梅干し
16	月	米飯 さばの竜田揚げ もやし中華和え みそ汁	麦茶 キンディーチーズ 牛乳 いちごパロア	プロセスチーズ・まさば・ロースハム 木綿豆腐・あみそ・普通牛乳 ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油・ごま・車糖 ごま油・さつまいも・いちごジャム	しょうが・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・こねぎ
17	火	米飯 豚肉のカレー炒め 白菜とツナのお和え物 豆腐のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 きのこおにぎり	普通牛乳・きな粉・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・油揚げ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 ごま・ごま油	たまねぎ・スイートコーン・こねぎ・はくさい にんじん・生しいたけ・えのきたけ ぶなしめじ・にんじん
18	水	米飯 トマトすき焼き 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 ロースハム・きな粉	米・調合油・車糖・普通はるさめ・ごま 焼きふ・薄力粉	パレンシアオレンジ・はくさい・たまねぎ にんじん・生しいたけ・こねぎ・きゅうり えのきたけ・わかめ
19	木	中華丼 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・豚もも・煮しめ・まぐろ 缶詰・あみそ・ベーコン プロセスチーズ	米・調合油・かたくり粉・車糖 ホットケーキミックス	バナナ・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・チンゲンサイ・切干しいたけ きゅうり・ぶなしめじ・たまねぎ・カットわかめ
20	金	親子遠足				
21	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 わかめのおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米・ごま	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・パレンシアオレンジ カットわかめ
23	月	米飯 豚肉の梅味噌焼き 春雨の中華和え 大豆のスープ	麦茶 ブルーチーズ 牛乳 にんじんカップケーキ	ゼラチン・普通牛乳・豚もも・あみそ ロースハム・だいず水蒸缶詰 ウインナー・豆乳	米・車糖・普通はるさめ・ごま・ごま油 薄力粉・調合油	いちご・たまねぎ・こねぎ・梅干し・きゅうり にんじん・キャベツ
24	火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 小松菜の納豆和え チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・鶏もも・焼きわり納豆・豚もも	米・車糖・ビーフン・ごま油	ぶどう飲料・寒天・りんご・こまつな・にんじん だいずもやし・焼きのり・チンゲンサイ たまねぎ・生しいたけ・キャベツ・青ピーマン きくらげ
25	水	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 ふわふわ白パン	普通牛乳・豚もも・ヨーグルト	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 じゃがいも・車糖・ごま・ホットケーキミックス 薄力粉・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ
26	木	米飯 ごぼうつくね 厚揚げのみそ炒め すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも・厚揚げ あみそ・まぐろ缶詰	車糖・米・かたくり粉・調合油・焼きふ	寒天・みかん缶詰・こねぎ・ごぼう・にんじん たまねぎ・しょうが・生しいたけ・にんじん ぶなしめじ・わかめ
27	金	さつまいもご飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・鶏もも・ホイップクリーム	ビスケット・米・さつまいも・ごま かたくり粉・調合油・車糖 ポテトチップス・ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー・ほなしめじ みかん缶詰・バナナ・キウイフルーツ
28	土	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ もやしのスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 青りんごゼリー	鶏ひき肉	マカロニ・スパゲッティ・調合油	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ほなしめじ にんじん・青ピーマン・キャベツ・きゅうり トマト・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・寒天・りんご飲料
30	月	鮭のポテマヨチーズ焼き 小松菜とひじきのサラダ クリームシチュー	牛乳 コーンフレーク 牛乳 カレーチースト	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド まぐろ缶詰・ウインナー パルメザンチーズ	コーンフレーク・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ・車糖・薄力粉 有塩バター・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・こねぎ・こまつな おかひじき・西洋かぼちゃ・ほなしめじ
31	火	米飯 カレームニエル けんちょう きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 かぼちゃドーナツ	普通牛乳・きな粉・まさば・木綿豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 マーガリン・車糖・ホットケーキミックス 調合油	にんじん・大根・こねぎ・生しいたけ えのきたけ・ほなしめじ・西洋かぼちゃ

☆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
480 kcal	18.4 g	16.0 g	260 mg	1.5 mg	195 μg	0.29 mg	0.40 mg	27 mg	3.1 g	1.7 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。