

# 10月 給食献立表

2023年

未満児 以上児

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
2 16 30	月	鶏飯 鯖の塩焼き さつまいもブルー煮 切干大根のマヨサラダ なすの味噌汁	きなこおぼろぎ 牛乳 フルーツ	鶏もも・まさば 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・車糖	にんじん・ごぼう 乾しいたけ・焼きのり ブルー・レモン 切干しいたけ・きゅうり ｽｲｰﾄﾎﾝ缶詰・なす たまねぎ・ほうれんそう りんご	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ﾀﾎｰﾝｽﾀｲﾌﾞ 調味料	453kcal 17.6g	574kcal 23.1g
3 17	火	ごはん キーマカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	かぼちゃケーキ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・豆乳 普通牛乳	米・普通はるさめ 米粉・車糖・調合油	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー ほうれんそう 日本かぼちゃ・日本なし	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	440kcal 14.5g	559kcal 19.0g
4 18	水	ごはん 鶏肉のみそ焼き かぶの柔らか煮 おかかあえ かぼちゃのおつゆ	いももち 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ 油揚げ・しらす かつお削り節 普通牛乳	米・調合油・ごま 車糖・かたくり粉 じゃがいも	かぶ・かぶ・ごまつな キャベツ・日本かぼちゃ たまねぎ・根深ねぎ 焼きのり・バナナ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 食塩	432kcal 16.2g	556kcal 20.9g
5 19	木	納豆ごはん 鮭の磯照り焼き 大根の豚バラ煮 ほうれん草のりおえ さつまいもの味噌汁	けんさん焼き 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し べにざけ・豚もも 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・米	こねぎ・あおのり・大根 ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり たまねぎ・わかめ しょうが・かき	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん みりん	447kcal 20.1g	536kcal 23.7g
6 20	金	ごはん 豚のおろし煮 青海苔粉ふきいも 和風サラダ もやしの味噌汁	芋玉 牛乳 フルーツ	豚もも ちりめんじゃこ 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 じゃがいも・ごま油 さつまいも・上新粉	こねぎ・大根・あおのり にんじん・きゅうり キャベツ・だいずもやし たまねぎ・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢	433kcal 16.6g	563kcal 21.4g
7 21	土	ごはん 鶏の照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	青のリポテト 牛乳 フルーツ	鶏もも かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・さつまいも 車糖・じゃがいも 調合油	レモン・ほうれんそう にんじん・キャベツ 大根・ごまつな あおのり・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	432kcal 14.8g	555kcal 20.4g
10 24	火	ごはん 酢鶏 拌三絲 豆腐のおつゆ	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	鶏もも・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・車糖 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり キャベツ・ほうれんそう しょうが・日本なし	こいくちしょうゆ ケチャップ・穀物酢 食塩 ﾀﾎｰﾝｽﾀｲﾌﾞ 調味料	431kcal 17.7g	542kcal 23.6g
11 25	水	ごはん 豚肉しょうが焼き 南瓜の甘煮 ねばねば和え かぶとわかめの味噌汁	バナナケーキ 牛乳 フルーツ	豚もも 挽きわり納豆 麦みそ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・米粉 調合油	しょうが・日本かぼちゃ にんじん・ごまつな キャベツ・かぶ・かぶ わかめ・バナナ・かき	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	478kcal 16.9g	582kcal 22.0g
12 26	木	ふりかけごはん 赤魚の煮付け れんごんの金平 小松菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	ひじきおにぎり きゅうりの味噌漬 牛乳 フルーツ	ふりかけ あこうだい・麦みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・じゃがいも 米	しょうが・れんごん ごまつな・にんじん キャベツ・たまねぎ ほしひじまき・きゅうり バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	437kcal 15.6g	527kcal 19.1g
13 27	金	ごはん 鶏肉の磯風焼き 里芋の味噌煮 キャベツのおひたし もやしのおつゆ	カレー蒸しパン 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ しらす干し かつお削り節 豆乳・ウインナー 普通牛乳	米・車糖・調合油 さといも・米粉	あおのり・にんじん キャベツ・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ ｽｲｰﾄﾎﾝ缶詰・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・カレー粉	452kcal 17.5g	551kcal 21.6g
14 28	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 れんごんのかか煮 キャベツのごま酢和え 里芋の味噌汁	スイートポテト 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・さといも さつまいも 無塩バター・ごま	しょうが・れんごん キャベツ・にんじん きゅうり・にんじん たまねぎ・バナナ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・みりん・食塩	446kcal 15.7g	566kcal 20.9g
23 月	月	さつまいも御飯 さんまの蒲焼き 梅煮ごぼう もやしのサラダ ほうれん草の味噌汁	フルーツヨーグルト 牛乳	さんま・かつお缶詰 麦みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・さつまいも 車糖・ごま	しょうが・ごぼう 刻み昆布・梅干し ほうれんそう・にんじん だいずもやし・にんじん ぶなしめじ・たまねぎ バナナ・りんご みかん缶詰	食塩・清酒 こいくちしょうゆ 本みりん	419kcal 17.1g	556kcal 22.5g
31 火	火	ごはん おばけカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	ハロウィンケーキ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・豆乳 普通牛乳	米・調合油 普通はるさめ 米粉・車糖 チョコレートクリーム	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 焼きのり・ブロッコリー ほうれんそう 日本かぼちゃ・日本なし	カレールウ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	466kcal 14.9g	560kcal 17.7g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。