

10月 給食献立表

2024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 | |
|---------------|---|--|-----------------------------------|---|--|--|--|------------------|------------------|
| 1 15 29 | 火 | わかめごはん ぶりの照り焼き 大根の豚バラ煮 もやしのサラダ きのこの味噌汁 | きなこおはぎ 牛乳 フルーツ | ぶり・豚もも かつお缶詰 麦みそ・きな粉 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 ごま・車糖 | わかめ・大根 ほうれんそう・にんじん だいずもやし・たまねぎ 生しいたけ・ほんしめじ えのきたけ・りんご | 食塩・清酒 こいくちしょうゆ 本みりん | 428kcal 18.9g | 594kcal 26.8g |
| 2 16 30 | 水 | ごはん 鶏肉のBBQソース 粉ふきいも 小松菜のおひたし 人参と水菜のおつゆ | さつま芋もち 牛乳 フルーツ | 鶏もも かつお削り節 普通牛乳 | 米・車糖 じゃがいも さつまいも かたくり粉・ごま 調合油 | にんにく・こまつな にんじん・キャベツ にんじん・きょうな えのきたけ・温州みかん | 清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩 | 442kcal 14.5g | 574kcal 20.0g |
| 3 17 | 木 | 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・調合油 普通はるさめ 米粉・車糖 | 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・かき | カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー | 454kcal 14.6g | 591kcal 18.2g |
| 4 18 | 金 | 納豆ごはん 鮭の塩焼き 梅煮ごぼう ほうれん草のりしめじ 里芋の味噌汁 | ひじきおにぎり きゅうりの味噌漬 牛乳 フルーツ | 糸引き納豆 しらす干し べにざけ・油揚げ 麦みそ・普通牛乳 | 米・車糖・さといも 米 | ごぼう・刻み昆布 梅干し・ほうれんそう にんじん・キャベツ 焼きのり・にんじん ほしひじき・きゅうり 日本なし | こいくちしょうゆ 食塩・本みりん | 444kcal 19.1g | 566kcal 27.1g |
| 5 19 | 土 | 三色丼 キャベツのおひたし かぼちゃの味噌汁 | スイートポテト 牛乳 フルーツ | 鶏ひき肉 かつお削り節 麦みそ・豆乳 普通牛乳 | 米・車糖 さつまいも 無塩バター・ごま | ほうれんそう ｽｲｰﾄﾂｰﾝ缶詰 にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ カットわかめ・たまねぎ バナナ | こいくちしょうゆ 清酒 | 431kcal 14.5g | 525kcal 18.1g |
| 7 21 | 月 | ふりかけごはん 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 和風サラダ キャベツの味噌汁 | フルーツゼリー 牛乳 | ふりかけ あごだし ちりめんじゃこ 麦みそ・普通牛乳 | 米・車糖・調合油 ごま油・車糖 | しょうが・日本かぼちゃ にんじん・きゅうり キャベツ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ 寒天・みかん缶詰 もも缶詰 | こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩 | 269kcal 13.1g | 379kcal 18.9g |
| 8 22 | 火 | ごはん 鶏の照り焼き 里芋の味噌煮 ねばねば和え わかめのおつゆ | 青のりポテト 牛乳 フルーツ | 鶏もも・麦みそ 挽きわり納豆 普通牛乳 | 米・さといも・車糖 じゃがいも・調合油 | しょうが・にんじん こまつな・キャベツ わかめ・根深ねぎ ｽｲｰﾄﾂｰﾝ缶詰 あおのり・バナナ | こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 | 435kcal 16.3g | 571kcal 22.2g |
| 9 | 水 | 焼肉丼 おかかあえ もやしのおつゆ | 米粉のブラウニー 牛乳 フルーツ | 豚もも かつお削り節 木綿豆腐 普通牛乳 | 米・車糖・米粉 調合油 | たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しょうが にんにく・こまつな キャベツ・カットわかめ だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ 温州みかん | こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 ベーキングパウダー ビュアココア | 445kcal 20.4g | 551kcal 25.7g |
| 10 | 木 | 海苔の佃煮ご飯 さんまの塩焼き れんこんの金平 ほうれん草のごまあえ 豚汁 | そばおにぎり 牛乳 フルーツ | さんま・豚もも 麦みそ・鶏ひき肉 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 ごま・じゃがいも 米 | 焼きのり・れんこん ほうれんそう・にんじん キャベツ・大根・ごぼう 根深ねぎ・りんご | こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒 | 518kcal 19.6g | 686kcal 26.7g |
| 11 25 | 金 | ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き じゃがいもの含め煮 拌三絲 小松菜のおすまし | アメリカンドッグ 牛乳 フルーツ | 鶏もも・豆乳 ワインナー 普通牛乳 | 米・じゃがいも 車糖 緑豆はるさめ ごま油・米粉 調合油 | にんにく・にんじん きゅうり・キャベツ こまつな・たまねぎ えのきたけ・かき | ﾏﾖﾅｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料 本みりん・清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー | 467kcal 16.0g | 607kcal 21.6g |
| 12 26 | 土 | ごはん 豚の胡麻煮 さつまいもの甘煮 キャベツの甘酢和え ほうれん草の味噌汁 | 塩マヨポテト 牛乳 フルーツ | 豚もも・しらす干し 麦みそ・普通牛乳 | 米・ごま・車糖 ごま油・さつまいも じゃがいも かたくり粉・調合油 | レモン・キャベツ にんじん・ほうれんそう たまねぎ・日本なし | こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩・穀物酢 ﾏﾖﾅｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料 | 414kcal 16.0g | 553kcal 23.5g |
| 23 | 水 | 焼肉丼 おかかあえ もやしのおつゆ | さつまいものモンブラン 牛乳 フルーツ | 豚もも かつお削り節 豆乳・普通牛乳 | 米・車糖・米粉 さつまいも 無塩バター | たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しょうが にんにく・こまつな キャベツ・生わかめ だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ 温州みかん | こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 ベーキングパウダー | 469kcal 19.4g | 584kcal 25.0g |
| 24 | 木 | 海苔の佃煮ご飯 鯖の塩焼き れんこんの金平 ほうれん草のごまあえ 豚汁 | そばおにぎり 牛乳 フルーツ | まさば・豚もも 麦みそ・鶏ひき肉 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 ごま・じゃがいも 米 | 焼きのり・れんこん ほうれんそう・にんじん キャベツ・大根・ごぼう 根深ねぎ・りんご | こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒 | 506kcal 20.4g | 661kcal 27.9g |
| 28 月 | 月 | ごはん 豚の甘辛炒め さつまいもブルー煮 切干大根のツナ和え 豆腐のおつゆ | じゃが芋とコーンのちぢみ 牛乳 フルーツ | 豚もも・かつお缶詰 絹ごし豆腐 モッツァレラチーズ 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 さつまいも・米粉 じゃがいも・ごま油 | 根深ねぎ・ブルー レモン・切干だいこん にんじん・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ こねぎ・ｽｲｰﾄﾂｰﾝ 温州みかん | こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩・米粉 | 476kcal 17.7g | 637kcal 26.8g |
| 31 | 木 | 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 ミルクチョコレート | 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・かき | 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 | 484kcal 15.1g | 638kcal 19.1g |

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。