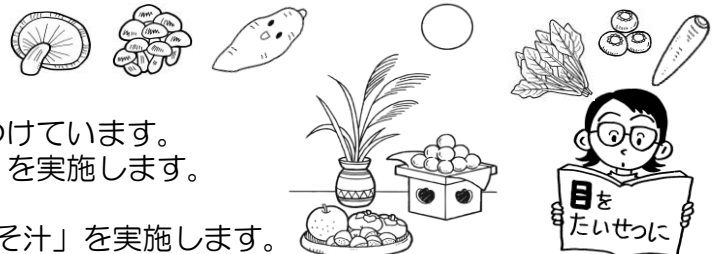




日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		たんぱく質	エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	米粉パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ カラフルサラダ お月見ゼリー	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	キャベツ コーン	米粉パン ゼリー 砂糖	油	604 21.9
2 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉とレバーの揚げ煮	豆腐 かまぼこ とり肉	牛乳	インゲン ねぎ	にんじん	板こんにゃく 椎茸	ごぼう	こめ 里芋 でん粉 砂糖	ピーナッツ 油	698 28.0
5 (月)	小コッペパン 牛乳 焼きそば ひじきサラダ	ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ		キャベツ もやし コーン	きゅうり たまねぎ	コッペパン ちゃんぽん 砂糖	油 ごま油	650 23.9
6 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまの甘露煮 おひたし	さんま 卵	牛乳	にんじん	ほうれん草	たまねぎ もやし	キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖 でん粉		615 23.0
7 (水)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ナムル	厚揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	ほうれん草	たまねぎ たけのこ 椎茸	もやし コーン	こめ むぎ でん粉 砂糖	油 ごま油	664 27.0
8 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 コーンクリームスープ 小松菜サラダ	とり肉 ツナ	牛乳	小松菜 にんじん		コーン たまねぎ レモン	キャベツ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油	666 23.5
9 (金)	チキンカレー（白） 牛乳 コールスローサラダ ブルーベリーゼリー	とり肉	牛乳	にんじん		たまねぎ コーン	キャベツ おろしりんご	こめ じゃがいも ブルーベリー 砂糖	カレーパウダー オイル	679 17.4
12 (月)	パンパン 牛乳 ラーメン 大豆といりこの揚げ煮	やきぶた 大豆	牛乳 煮干	にんじん ねぎ		たまねぎ たけのこ	もやし きくらげ	パンパン ラーメン でん粉 砂糖	油 ごま	591 26.5
13 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし 切干大根の酢の物	卵 とり肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	グリルピース	たまねぎ 切干大根	きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	ごま	653 25.1
14 (水)	手巻きごはん（ごはん・ミンチ納豆・きゅうり り・手巻きのり） 牛乳 赤みそのみそ汁	納豆・豆腐 牛肉 米みそ 赤みそ	牛乳 焼のり わかめ	にんじん こねぎ		きゅうり なめこ	たまねぎ	こめ 里芋 砂糖	油	632 26.9
15 (木)	レーズンパン 牛乳 花野菜のサラダ じゃがいもとウインナーのトマト煮	ウインナー	牛乳	ブロッコリー ダイダイ	にんじん	たまねぎ コーン	加ワワ コーン	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	601 20.0
16 (金)	ごはん 牛乳 すまし汁 対馬地鶏の唐揚げ いんげんのごまあえ	とり肉 豆腐	牛乳	インゲン 小松菜	にんじん	たまねぎ	もやし	こめ でん粉 砂糖	油 ごま	617 26.3
19 (月)	小コッペパン 牛乳 皿うどん 杏仁フルーツ	てんぷら ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ		キャベツ たまねぎ みかん 黄桃	もやし バナナ パイン きくらげ	コッペパン 杏仁豆腐 揚げ物 でん粉	油	610 19.9
20 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 ぶりの照り焼き もやしのごまあえ	ぶり とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ほうれん草	もやし 板こんにゃく コーン	はくさい ごぼう 椎茸	こめ むぎ 砂糖 でん粉	ごま 油	663 27.9
21 (水)	ごはん 牛乳 鶏家（ツ-ジャー）豆腐 甘酢キャベツ	豆腐 とり肉	牛乳 昆布	にんじん	グリルピース	キャベツ たけのこ	たまねぎ 椎茸	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま	611 24.2
22 (木)	お弁当の日									
23 (金)	秋の香りごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 メンチカツ 塩もみきゅうり	メンチカツ 厚揚げ 麦みそ とり肉	牛乳	小松菜 インゲン	にんじん	きゅうり ぶなしめじ 椎茸	たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも くり 砂糖	油	664 22.3
26 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ じゃがチーズ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	ほうれん草	たまねぎ コーン	キャベツ	じゃがいも 食パン		641 25.0
27 (火)	ビビンバ（白ごはん・焼肉・錦糸卵 ・ナムル） 牛乳 中華スープ	豆腐 牛肉 錦糸卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん		たまねぎ たけのこ	もやし	こめ 砂糖	ごま ごま油 油	658 22.1
28 (水)	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 キャベツともやしの煮浸し	てんぷら ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん		キャベツ 板こんにゃく	もやし れんこん	こめ 里芋 砂糖	油	610 21.3
29 (木)	黒砂糖パン 牛乳 きのかスパゲティ フレンチサラダ	ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん		たまねぎ えのきたけ きゅうり エリンギ	キャベツ ぶなしめじ 甘夏 コーン	黒砂糖パン かケッティ 砂糖	油 バター	602 22.0
30 (金)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのすいとん れんこんきんぴら	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	南瓜 ピース	はくさい つきこんにゃく	れんこん 椎茸	こめ 小麦粉 白玉粉 むぎ	油 ごま ごま油	612 16.5

10月の献立について

- 10月1日は、十五夜です。献立にお月見ゼリーをつけています。
- 10月10日は目の愛護デーです。9日の献立にブルーベリーゼリーをつけています。
- 県産品の活用として、10月16日には、対馬地鶏を使った「からあげ」を実施します。
- 10月20日には、プリの切身を使った「プリの照り焼き」を実施します。
- 季節の献立として、10月23日に「秋の香りごはん」「さつまいものみそ汁」を実施します。



※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。
 ※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。