



10月 詳細献立表



令和4年10月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
3月	キャロットライス クリームソースかけ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム, しょうが,パセリ	814 kcal
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,とうもろこし,にんじん	24.6 g
	ブルーベリーヨーグルト ゼリー		粉寒天,プレーンヨーグルト,牛乳	グラニュー糖,ブルーベリージャム		30.1 g
4火	ごはん	○		米,麦		849 kcal
	いわしのかば焼き		いわし	でん粉,油,砂糖	しょうが	34.3 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	26.3 g
	さつまいもの具汁		豆腐,大豆,豆乳,みそ,みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
5水	ピビンパ	○	豚肉,大豆	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,小松菜,もやし, にんじん	804 kcal
	卵入り中華コーンスープ		豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ねぎ	29.6 g
	みかん				みかん	25.0 g
6木	きなこトースト	○	きな粉	食パン,マーガリン,砂糖,グラニュー糖		855 kcal
	さつまいものシチュー		鶏肉,いんげん豆,牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,バター,小麦粉,さつまいも	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しめじ,しょうが, パセリ	30.4 g
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	37.1 g
7金	栗入りおこわ	○	豚肉	米,麦,もち米,油,砂糖,むき栗	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,小松菜	853 kcal
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	でん粉	大根,えのきたけ,小松菜	30.9 g
	お月見ごま団子		いんげん豆	さつまいも,砂糖,白玉粉,小麦粉,ごま,油		26.7 g
11火	高野豆腐の肉みそ丼	○	みそ,豚肉,大豆,高野豆腐(さいの目)	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,たまねぎ, にんじん,ねぎ	777 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワタの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	28.6 g
	梨				梨	21.2 g
12水	ごはん	○		米,麦		774 kcal
	さばのごまだれ焼き		鯖	砂糖,ねりごま,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	34.6 g
	こんにゃくのピリリ煮			油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	23.2 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ,みそ		大根,えのきたけ,小松菜	
13木	海鮮あんかけ焼きそば	○	豚肉,えび,いか 短冊,うずらの卵	中華麺,油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,干し椎茸, 白菜,チンゲンツアイ	796 kcal
	じゃがいものごま酢和え			ごま,ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	32.7 g
	スーミータン(粟米湯)		鶏肉,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, クリームコーン,ホールコーン,ねぎ,小松菜	27.7 g
14金	カツカレーライス	○	大豆,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,生パン粉, ソフトパン粉,油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	880 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	27.4 g
	りんご				りんご	32.7 g
15土	ピラフ	○	豚肉	米,麦,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン	791 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉,牛乳,ピザ用チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ	26.5 g
	みかん				みかん	28.9 g
18火	麻婆豆腐丼	○	豚肉,みそ,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ	779 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,白菜,チンゲンツアイ	30.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	グラニュー糖	ぶどうジュース	21.9 g
19水	ごはん	○		米,麦		774 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお 角切り	でん粉,油,砂糖	しょうが	36.9 g
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	ごま,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,小松菜,にんにく	20.8 g
	みそ汁		油揚げ,みそ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,万能ねぎ	
20木	鶏ごぼう混ぜごはん	○	鶏肉	米,麦,油,バター	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ホールコーン, ピーマン	776 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖	もやし,にんじん,キャベツ,たまねぎ	19.2 g
	スイートポテト		牛乳,生クリーム	さつまいも,バター,砂糖		19.7 g
21金	ごはん	○		米,麦		779 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま		33.2 g
	豚肉と大根のべっこう煮		豚肉	砂糖,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,大根,小松菜	19.6 g
	すまし汁		豆腐,わかめ		ねぎ	
24月	ごはん	○		米,麦		811 kcal
	鮭の甘酢あんかけ		鮭	でん粉,油,砂糖	しょうが	35.6 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	24.2 g
	ごまみそ汁		豚肉,みそ	油,じゃがいも,ごま,ねりごま	ごぼう,にんじん,大根	
25火	きのこのハッシュド ポークライス	○	豚肉	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ, エリンギ,マッシュルーム,しょうが,トマトピューレ	816 kcal
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	23.6 g
	りんご				りんご	24.8 g
26水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		782 kcal
	五目卵焼き		鶏肉,ひじき,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,小松菜	35.6 g
	磯香和え		のり	砂糖	もやし,にんじん,キャベツ	24.0 g
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ,みそ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	大根,にんじん,ねぎ	
27木	丸パン	○		丸パン		773 kcal
	さばフライ		鯖	小麦粉,ソフトパン粉,油		33.7 g
	イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	34.6 g
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが, ホールトマト,パセリ	
28金	ごはん	○		米,麦		780 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき,かつお節	砂糖,ごま		29.0 g
	肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目),みそ	油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ホールコーン, 小松菜	22.0 g
	しょうが醤油和え			ごま油,砂糖	にんじん,白菜,もやし,しょうが	
31月	ツナのもつクリームスパゲティ	○	ベーコン,ツナ,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ, ホールトマト	817 kcal
	レモンドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン	27.1 g
	パンプキンプリン		粉寒天,牛乳,生クリーム	グラニュー糖	かぼちゃ	34.8 g