10月の献立表

日にち	曜日	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜・汁物	牛乳	材料と体内の働き エネルギー（黄） 働く力や熱になる	材料と体内の働き タンパク質（赤） 血や肉になる	材料と体内の働き ビタミン（緑） 体の調子を整える	エネルギー［タンパク質］ kcal［g］
2	金	郷土料理：東京都 深川めし		糸寒天の和え物 ちゃんこ汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ あさり 糸寒天	にんじん ごぼう きゅうり もやし 大根 白菜 にら ねぎ しめじ	557 [24.6]
5	月	のりのつくだ煮ごはん	さわらのしょうが風味焼き	変わり漬け みそ汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖	牛乳 さわら しらす干し みそ 赤みそ 刻みのり 昆布	ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にら	557 [26.1]
6	火	コーンピラフ	チリコンカン	洋風卵スープ りんご（秋映）	○	米 米粒麦 でんぷん サラダ油	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 大豆 きんとき豆	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ﾎｰﾙｺｰﾝ セロリ キャベツ ﾎｰﾙﾄﾏﾄ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ りんご	610 [26.3]
7	水	しょうゆラーメン		青のりポテトビーンズ ぶどうゼリー	○	蒸し中華麺 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 なると 大豆 粉寒天 あおのり	たまねぎ もやし 小松菜 ﾎｰﾙｺｰﾝ ねぎ にんじん しょうが にんにく ぶどうｼﾞｭｰｽ	623 [23.7]
8	木	ごはん	豚肉のかりん揚げ	きんぴらごぼう のっぺい汁	○	米 米粒麦 さつまいも 里芋 でんぷん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 大根 こんにゃく	629 [23.0]
9	金	10/10　目の愛護デー献立① ごはん	スタミナレバー	青菜とじゃこの炒め物 呉汁	○	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 豚レバー 凍り豆腐 油揚げ 豆乳 大豆 みそ 赤みそ ちりめんじゃこ	にら しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし ﾎｰﾙｺｰﾝ ごぼう ねぎ たまねぎ 大根	579 [22.3]
13	火	10/10　目の愛護デー献立② サーモンクリームスパゲティ		ポパイスープ ブルーベリーケーキ	○	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	牛乳 鶏肉 鮭 豆乳 ミックスチーズ	小松菜 ﾎｰﾙｺｰﾝ にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	644 [25.1]
14	水	ごはん	あじのピリカラソース	華風野菜 中華コーンスープ	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 ごま油 油	牛乳 鶏肉 あじ 卵	ねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅり にんじん もやし キャベツ ﾎｰﾙｺｰﾝ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ たまねぎ	583 [26.5]
15	木	カレーライス		ジュリエンヌスープ アセロラゼリー	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ りんご りんごｼﾞｭｰｽ アセロラｼﾞｭｰｽ	602 [19.8]
16	金	ごはん	ほっけのみぞれあんかけ	ひじきの煮物 かきたま汁	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 ごま サラダ油 油	牛乳 鶏肉 ほっけ 卵 豆腐 大豆 油揚げ ひじき	大根 小松菜 たまねぎ にんじん たけのこ 糸こんにゃく 干しいたけ えのきだけ	608 [28.4]
19	月	豆そぼろごはん	いかの変わり揚げ	煮びたし みそ汁	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 いか 卵 油揚げ 青大豆 みそ 赤みそ しらす干し 生わかめ	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	586 [29.1]
20	火	ホイコーロー丼		春雨スープ みかん	○	米 胚芽米 春雨 でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 八丁みそ 赤みそ	キャベツ にんじん にんにく しょうが ねぎ 小松菜 もやし みかん	578 [23.0]
21	水	ココアトースト	ホワイトシチュー	小松菜サラダ	○	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ サラダ油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん きゅうり 小松菜 キャベツ パセリ レモン	592 [227.]
22	木	ゆかりごはん	千草焼き	揚げ野菜のきんぴら みそ汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 油	牛乳 豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん れんこん 大根 小松菜 干しいたけ ゆかり	597 [23.3]
23	金	栗ごはん	11/23　十三夜 いわしの漬け揚げ	ごまあえ 田舎汁	○	米 もち米 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま 栗 サラダ油 油	牛乳 小いわし 豆腐 みそ 赤みそ	しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	574 [21.2]
26	月	★図書コラボ！「14ひきのあきまつり」献立★ まっかな秋ごはん	ホワイトきのこソース	野菜スープ 柿	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳 ミックスチーズ	にんじん たまねぎ 小松菜 ﾎｰﾙｺｰﾝ 白菜 セロリ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｴﾘﾝｷﾞ しめじ 柿	586 [18.8]
27	火	けんちんうどん		ツナひじきサラダ スイートポテト		冷凍うどん さつまいも 里芋 砂糖 サラダ油 ごま油 バター	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ 豆乳 生クリーム	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 干しいたけ レモン	584 [20.9]
28	水	ごはん	れんこん鶏つくね	おひたし けんちん汁	○	米 米粒麦 里芋 でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 糸けずり節	れんこん たまねぎ しょうが 白菜 にんじん ねぎ 大根 小松菜 ごぼう こんにゃく しめじ	560 [26.2]
29	木	★図書コラボ！「ごはん」献立★ さつまいもごはん	ぶりの竜田揚げ	もやしの甘酢煮 みそ汁	○	米 もち米 さつまいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	しょうが きゅうり にんじん もやし たまねぎ 大根 小松菜	616 [26.4]
30	金	ミルクパン	10/31　ハロウィン パンプキンシチュー	ゆで野菜フレンチドレッシング 焼きりんご	○	ミルクパン 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ﾎｰﾙｺｰﾝ りんご	631 [22.0]
								月平均	595 [24.0]