

2024年度10月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
お弁当日						
1(水)	ビスケット ビスケット季節の果物、牛乳	牛乳	ビスケット 五分糯米、なたね油、小麦粉	季節の果物 玉ねぎ、人参、しいたけ、しいたけ、エリ ンギ、かぼちゃ、なす、ホーリト、トマト りんご、水菜	水トトマト、チヤップ、ウスターソース、 塩、味噌、酢	155kcal 5.0g 5.8g 0.2g
2(木)	秋野菜のハヤシライス れんこんサラダ	豚もも肉 /ハム	五分糯米、なたね油、小麦粉、小麦粉 白ごま、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、にら	塩、味噌、酢	461kcal 17.2g 15.5g 2.3g
16(木)	五分糯米ごはん 鮭のムニエル マカロニサラダ きのこのスープ	豚ばら肉、牛乳 /ハム 小麦、牛乳	ビーフン、三温糖、ごま油 五分糯米 小麦粉、なたね油 マカロニ、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、にら きゅうり、とうもろこし、人参 しいたけ、えのきたけ、青ねぎ	塩、酢	618kcal 30.9g 20.3g 8.9g
3・17(木)	さつまいもごはん 鶏むね肉のそぼろ煮 切り干し大根の生煮和え なます汁	鶏むね肉 鰯、だし（かつお・昆布）	白米、糠ごむ、ごま油、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	白ねぎ、青ねぎ 切り干し大根、生煮ほうろく、人参 人参 そのきたけ、しいたけ、人参	塩、醤油、しょうゆ 塩、口しょうゆ	478kcal 21.9g 14.4g 2.1g
4・18(金)	五分糯米ごはん かぼちゃのスクッパコロッケ 大豆サラダ みそ汁	おから、豆腐、牛乳 豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉 ひききゅうり、大豆 わかめ、だし（かつお・昆布）	小麦粉、三温糖、なたね油 五分糯米、三温糖、なたね油 五分糯米、三温糖、小麦粉 なたね油 里芋	人参 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、きゅうり、レモン しいたけ	塩、口しょうゆ 塩、口しょうゆ ハーフリンゴ、ウスター、水	569kcal 21.3g 19.6g 1.6g
5・19(土)	鶏レノコ丼 みそ汁	鶏もも肉、きざみのだり わかめ、だし（かつお・昆布）	五分糯米、なたね油、ごま油、三温糖 三温糖、小麦粉、マヨネーズ	人参、エリンギ、しいたけ、まいたけ、 生煮かつお、 玉ねぎ	塩、口しょうゆ、みそ	323kcal 10.1g 6.9g 1.1g
7・21(月)	五分糯米ごはん 豚肉とさつま揚げの かぶと柿の酢の物 みそ汁	豚バラ肉 だし（かつお・昆布）	五分糯米 さつまいも、三温糖、ご ま油	玉ねぎ、生煮 柿、かぶ、水菜、ゆず なめこ、青ねぎ	みそ、めんつゆ、しょうゆ、酒 酢、味噌、みそ	625kcal 23.0g 22.8g 1.9g
8・22(水)	五分糯米ごはん さつまいものごまみそ焼き 川松菜の白和え 赤だし汁	さつまいも 木綿豆腐、だし（昆布、かつお）	マカロニ 五分糯米、なたね油、小麦粉、三温糖 ごま油	小松菜、干ししいたけ、人参、大根、み つぱ、しめじ	みそ、めんつゆ、しょうゆ、みりん 白かそ、醤油、しょうゆ、 かみそ	435kcal 22.1g 10.3g 1.7g
9・23(水)	秋野菜どんぶり みそ汁	ひじき、さつまあげ だし（かつお・昆布） 鶏ひき肉 木綿豆腐、だし（かつお・昆 布）	白米 五分糯米、なたね油、三温糖 マヨネーズ、トオナー、油 さつまいも、マヨネーズ	人参、みつば 玉ねぎ、人参、もやし、しめじ、えのきた け、れんこん、みつば ほうろく、えんどう	醤油、しょうゆ、みりん、酒、お茶 醤油、しょうゆ、みりん	510kcal 20.4g 17.9g 1.5g
10・24(木)	五分糯米ごはん 鶏手羽元のマヨネーズ焼き さつまいものココロサラダ みそ汁	大豆、ちりめんじゃこ、牛乳 鶏ひき肉、/ハム、きざみのだり 鶏もも肉	小麦粉、なたね油、三温糖、マヨネ ーズ	きゅうり、人参、とうもろこし はくさい、青ねぎ	醤油、しょうゆ、みりん 白かそ、醤油、しょうゆ、 みそ	405kcal 13.9g 14.8g 1.5g
11(金) 運動会お楽しみランチ						
25(金) 26(土)	お楽しみピザ 秋野菜のカレースープ 芋けんぴ、季節の果物、牛乳	豚ロース肉 トントン風 お肉、豆腐 鶏もも肉	五分糯米 三温糖、なたね油 五分糯米、三温糖、ごま油 はくさい	玉ねぎ、にら、ご ま油、マヨネーズ、 人参、しょうゆ、 季節の果物	醤油、しょうゆ、ウスターソース、酒、みり ん、酢、味噌、みそ 醤油、しょうゆ	609kcal 28.7g 20.0g 9.2g
12日(土)	お好み焼き、牛乳 ゆかりおにぎり 臭だくさん豚汁	青のり、牛乳 豚バラ肉、だし（かつお・昆布）	小麦粉、長いも、マヨネーズ、なたね油 五分糯米 臭だくさん	人参、人参 大根、人参、ごぼう、もやし、青ねぎ、 ゆかり	みそ	308kcal 7.6g 7.6g 0.6g
26(土)	ピピノ汁 春雨とわかめのスープ ビスケット、お茶	牛もも肉 わかめ	五分糯米、三温糖、ごま油 はくさい	切り干し大根、ほうろく、えんどう、人参、 もやし、青ねぎ	醤油、しょうゆ、酢 醤油、しょうゆ、みそ	322kcal 12.3g 8.9g 2.0g
15(水) 28(月)	五分糯米ごはん 炒り鶏 豆腐みそ汁	鶏もも肉 臭揚げ 豆腐、だし（かつお、昆布）	五分糯米 臭揚げ、ごま油、三温糖 臭揚げ、ごま油、三温糖	人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、い んげん、 はくさい、大根、しめじ、青ねぎ	醤油、しょうゆ、みりん みそ	505kcal 15.0g 22.2g 18.3g 1.1g
30(水) 誕生日会	赤飯 きりの平じ大根のサラダ 切り干し大根のサラダ みそ汁	小豆 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐 うすあげ、だし（かつお、昆布）	小麦粉、片栗粉、ごま油 白米、もち米、黒ごま かたくり粉、三温糖 白ごま、ごま油、なたね油	にら、玉ねぎ、人参 きゅうり、えのきたけ、しめじ、生煮 切り干し大根、人参、きゅうり、かぼ ちや、青ねぎ	醤油、しょうゆ、みりん、酒 醤油、しょうゆ、みそ	642kcal 25.2g 22.6g 2.5g
31(金) 5歳山登り (お弁当日)	五分糯米ごはん ゆかり鶏天 ほうろく、きざみのだり、 みそ汁	鶏むね肉 わかめ、だし（かつお・昆布）	五分糯米 小麦粉、かたくり粉、なたね油 じゃがいも	にら、ごぼう、人参、ゆかり、 うすあげ、人参、しめじ、しいたけ、 かぶ、玉ねぎ	醤油、しょうゆ、みそ	562kcal 30.7g 17.0g 2.2g

10月平均栄養価 エネルギー 473kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.2g

★給食では卵不使用のマヨネーズを使用しています。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の果物がつくことがあります（りんご、みかん、梨、柿、ぶどうなど）

★オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用しています。

★だしは、昆布だしと混合だし（ワケメ、目近、サバ）を使用しています。