

10月給食だより



日曜 付日	献立名	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1 火	サバのカレー風味揚げ 大豆サラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・デミグラスソース マヨドレ 米・押麦 さつま芋	サバ 大豆 味噌	きゅうり・キャベツ・人参・コーン なす・もやし・小松菜	野菜クラッカー お茶	お好みねき焼き 牛乳
2 水	他人丼 ちくわと白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米・押麦・砂糖	豚肉・卵 ちくわ うす揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・青ねぎ 白菜・チンゲン菜 わかめ・まいだけ オレンジ	カルシウムウエハース お茶	ミレービスケット 牛乳
3 木	アジの煮付け チンゲン菜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 米・押麦	アジ 納豆 味噌	生姜 チンゲン菜・人参・減塩塩こんぶ 白菜・かぼちゃ・もやし・しめじ	たまごボーロ お茶	フライドポテト 牛乳
4 金	白身魚の甘辛煮 粉ふき芋 ベーコンと野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	片栗粉・砂糖 じゃが芋 油 米・押麦	ホキ ベーコン【除去】 豆腐・味噌 さつま揚げ	生姜 ドライパセリ 人参・もやし・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・ほうれん草	ヨーグルト お茶	にんじん蒸しパン 牛乳
5 土	芋の子あんかけうどん キャベツの酢の物 ゼリー	うどん・里芋・片栗粉 砂糖 ゼリー		玉ねぎ・干しいたけ・さやえんどう・だし昆布 キャベツ・赤ピーマン・人参	フルーツ（バナナ） お茶	サヤエンドウスナック お茶
7 月	カレーライス ツナサラダ フルーツ（りんご）	米・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	牛肉・鶏レバー煮込み まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・オクラ・コーン・レモン果汁 りんご	アンパンマンソフトせんべい お茶	デザート（たい焼き） 牛乳
8 火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん スープ フルーツ（バナナ）	油・油・砂糖・調合ごま油 米	ソフトとうふ・豚肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・生姜 ブロッコリー・もやし 白菜・インゲン・わかめ バナナ	チーズ お茶	野菜ホットケーキ 牛乳
9 水	肉じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 油 米・押麦	豚肉 ちくわ 味噌 牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ なす・えのきだけ・ネギ グリーンピース・かぼちゃ・人参・玉ねぎ	鉄分ウエハース お茶	くりのムース 牛乳
10 木	シチューライス ハンバーグ カラフルサラダ ゼリー	米・油・クリームシチューの素 油 砂糖・オリーブ油 ゼリー	鶏肉 さつま揚げ	キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・コーン・レモン果汁	ちょぼちょぼクッキー お茶	ふかし芋 牛乳
11 金	とり醤油ラーメン かぼちゃの甘煮 フルーツ（梨）	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・もやし・コーン かぼちゃ 梨	豆乳ウエハース お茶	ごま塩おにぎり お茶
12 土	五目寿司 じゃが芋の旨煮 味噌汁	米・砂糖 じゃが芋・砂糖	しらす干し ソフトとうふ・味噌	れんこん・人参・さやえんどう・きざみのり インゲン 小松菜・まいだけ	フルーツ（バナナ） お茶	アスパラガスビスケット お茶
15 火	サケの焼南蛮 ブロッコリーのごま和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖 白ごま 米・押麦 麴	サケ 味噌	玉ねぎ ブロッコリー・人参 わかめ・ほうれん草	チーズ お茶	磯辺かぼちゃもち 牛乳
16 水	揚げ鶏の味噌がらめ 春雨サラダ 麦入りごはん すまし汁	片栗粉・油・砂糖 春雨・油・砂糖 米・押麦	鶏肉・赤味噌 ちくわ	きゅうり・人参 大根・小松菜・玉ねぎ	鉄分ウエハース お茶	きなこせんべい 牛乳
17 木	鶏肉の塩こうじ焼 昆布イリチー 麦入りごはん 花麴のすまし汁	油 こんにゃく・油・砂糖 米・押麦 花麴	鶏肉	きざみ昆布・切干大根・人参 しめじ・ほうれん草	たまごボーロ お茶	ふかし芋 牛乳
18 金	鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米・押麦 巻麴	鶏肉 味噌	ごぼう・きゅうり・コーン 大根・小松菜	ヨーグルト お茶	源氏パイ 牛乳
19 土	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ）	砂糖・調合ごま油・油・片栗粉 砂糖・調合ごま油 米・押麦	ソフトとうふ・豚ミンチ・鶏レバー煮込み・赤味噌	生姜・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・椎茸 切干大根・きゅうり・人参・わかめ バナナ	アンパンマンソフトせんべい お茶	サッポロポテト お茶
21 月	鶏肉とごぼうの柳川風煮 しらすとブロッコリーのサラダ 麦入りごはん 味噌汁	糸こんにゃく・砂糖 油・砂糖 米・押麦 巻麴	鶏肉・卵 しらす干し 味噌	ごぼう・玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参 小松菜・白菜	チーズ お茶	芋ようかん 牛乳
23 水	白身魚のフライ ウインナーと野菜のソテー かぼちゃ煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 油 上白糖 米・押麦	白身フライ ウインナー 味噌	ほうれん草・もやし・人参 かぼちゃ なす・えのきだけ・青ねぎ	カルシウムウエハース お茶	スイートポテト 牛乳
24 木	オイスターソース焼うどん がんもの煮物 蒸さつま芋 フルーツ（柿）	うどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋	豚肉・かつお節 一口がんも・さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン インゲン 柿	たまごボーロ お茶	野菜かりんどう 牛乳
25 金	チキンソテー和風きのこソース チーズサラダ さつま芋ごはん 味噌汁	油・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米・さつま芋	鶏肉 チーズ うす揚げ・味噌	エリンギ・しめじ コーン・きゅうり・人参 大根・わかめ	鉄分ウエハース お茶	りんご蒸しパン 牛乳
26 土	中華丼 ちくわともやしの梅風味和え ゼリー	米・油・片栗粉 ゼリー	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう もやし・小松菜・しそ練り梅	野菜クラッカー お茶	せんべい（量たべよ） お茶
28 月	ハムとほうれん草のオムレツ こんぶサラダ 小松菜じゃこごはん スープ	油 砂糖・調合ごま油 米	卵・牛乳・ロースハム しらす干し	玉ねぎ・ほうれん草 きざみ昆布・ブロッコリー・人参 小松菜 キャベツ・えのきだけ・青ねぎ	アンパンマンソフトせんべい お茶	フライドポテト 牛乳
29 火	サケのごま煮 じゃが芋のあおさและ チンゲン菜ともやしの和え物 ひじきごはん 味噌汁	片栗粉・白ごま じゃが芋 米 麴	サケ うす揚げ 味噌	あおさのり チンゲン菜・もやし・人参 人参・芽ひじき 白菜・わかめ	ちょぼちょぼクッキー お茶	ホットドッグ 牛乳
30 水	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ（オレンジ）	うどん	豚肉・絹厚揚げ さつま揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・しそ練り梅 オレンジ	鉄分ウエハース お茶	ハッピーターン 牛乳
31 木	サーモンフライ 大根サラダ 夕焼けごはん 味噌汁	油 油・砂糖 米	サーモンフライ うす揚げ・味噌	大根・きゅうり・黄ピーマン 人参 玉ねぎ・しめじ	ヨーグルト お茶	かぼちゃプリン 牛乳