

10月 給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			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	献立	献立
1	土	五目あんかけうどん さつま揚げともやしの酢の物 ももゼリー	うどん・でん粉 砂糖 ももゼリー	牛肉 さつま揚げ	白菜・人参・生しいたけ・さやえんどう・だし昆布 緑豆もやし・赤パプリカ	リッツクラッカー お茶	ソフトサラダ お茶
3	月	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米・押麦 巻麩・じゃが芋	鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	ハッピーターン お茶	ミレービスケット 牛乳
4	火	アジのチーズムニエル 大根サラダ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油 油・砂糖 米・押麦	あじ・粉チーズ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ニラ・エリンギ・わかめ	鉄分ウエハース お茶	ホットドッグ 牛乳
5	水	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖・調合ごま油 米	豆腐・豚肉・卵 かつお節 みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが ブロッコリー 白菜・緑豆もやし・かぼちゃ りんご	ちょぼちょぼクッキー お茶	ベアクリームワッフル 牛乳
6	木	サバの蒲焼風 卵と野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 米・押麦 さつま芋	さば 卵 油揚げ・みそ	小松菜・人参 玉ねぎ・しめじ	カルシウムウエハース お茶	アンパンマンのソフトせん いりこ 牛乳
7	金	とり醤油ラーメン 揚げ春巻き キャベツの塩昆布和え	ラーメン・油・調合ごま油・醤油ラーメンスープ 油	鶏肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし・コーン 春巻 キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・人参・塩昆布	チーズ お茶	ふかし芋 牛乳
8	土	豚丼 油揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	米・砂糖・でん粉 砂糖	豚肉 油揚げ みそ	人参・玉ねぎ 小松菜 大根・白菜・まいたけ	野菜クラッカー お茶	ペジたべる お茶
11	火	ハンバーグ 春雨サラダ 高野豆腐の卵とし 麦入りごはん スープ	油 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米・押麦 じゃが芋	ハンバーグ ツナフレーク 凍り豆腐・卵	人参・きゅうり グリーンピース ほうれん草・えのきたけ・わかめ	鉄分ウエハース お茶	きなこマカロニ 牛乳
12	水	揚げ鶏のごま味噌がらめ 煮豆 麦入りごはん すまし汁	でん粉・油・砂糖・白ごま 砂糖 米・押麦	鶏肉・赤みそ 大豆	ごぼう・人参・さやいんげん 大根・小松菜・玉ねぎ・青ねぎ	チーズ お茶	スイートポテト 牛乳
13	木	サバの煮付け ハムとチンゲン菜のソテー ごはん 味噌汁	砂糖 油 米 さつま芋	さば ハム みそ	しょうが チンゲン菜・人参・緑豆もやし なす・白菜・まいたけ	ヨーグルト お茶	まがりせんべい 牛乳
14	金	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・砂糖 油 米・押麦	牛肉 ちくわ みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・エリンギ なす・しめじ・えのきたけ・青ねぎ	ちょぼちょぼクッキー お茶	チヂミ お茶
15	土	けんちんうどん しらす大豆 みかんゼリー	うどん 油・砂糖・白ごま みかんゼリー	生揚げ しらす・大豆	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	ハッピーターン お茶	サッポロポテト お茶
17	月	チキンとほうれん草のチーズオムレツ 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	油 油・砂糖 米・押麦	卵・牛乳・粉チーズ・チキンフレーク	玉ねぎ・ほうれん草 きゅうり・ごぼう・人参 白菜・ブロッコリー・えのきたけ	野菜クラッカー お茶	白い風船ミルククリーム いりこ 牛乳
18	火	秋野菜マーボー さつま揚げと切干大根の中華和え ごはん 汁ビーフン	砂糖・調合ごま油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米 ビーフン	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ さつま揚げ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・生しいたけ 切干大根・人参 緑豆もやし・まいたけ	たまごボーロ お茶	レーズン蒸しパン 牛乳
19	水	フィッシュフライ ウインナーと野菜のソテー がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 油 黒こんにゃく・砂糖 米・押麦 巻麩	白身魚フライ ウインナー がんもどき みそ	緑豆もやし・赤パプリカ・ピーマン 人参・グリーンピース なす・青ねぎ・かぼちゃ	チーズ お茶	プリン 牛乳
20	木	オイスターソース焼うどん コーンサラダ 卵スープ フルーツ(梨)	うどん・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	牛肉・かつお節 卵	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ コーン・きゅうり・トマト わかめ 梨	カルシウムウエハース お茶	野菜かりんとう 牛乳
21	金	サケのごま煮 こんぶサラダ ぎんびらごぼう 麦入りごはん 味噌汁	白ごま 砂糖・調合ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖 米・押麦 おつゆ麩	さけ みそ	細切昆布・ブロッコリー・キャベツ ごぼう・人参 えのきたけ・青ねぎ・かぼちゃ	ヨーグルト お茶	きなこじゃが 牛乳
22	土	中華丼 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	米・油・でん粉	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜 緑豆もやし・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	リッツクラッカー お茶	星たべよ お茶
24	月	鶏肉の和風きのこソース 大根の梅風味和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 米・押麦	鶏肉 豆腐・みそ	エリンギ・しめじ 大根・人参・さやいんげん・練り梅 わかめ・玉ねぎ	カルシウムウエハース お茶	野菜クラッカー チーズ 牛乳
25	火	牛肉と厚揚げのケチャップ炒め ナムル 麦入りごはん スープ	油・砂糖 砂糖・調合ごま油 米・押麦 じゃが芋	牛肉・生揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ほうれん草・緑豆もやし・にんにく 大根・わかめ	ヨーグルト お茶	ハムサンド 牛乳
26	水	鶏肉の磯辺揚げ ひじきとかぼちゃの煮物 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油 砂糖 米	鶏肉 納豆 みそ	あおさのり かぼちゃ・ひじき きゅうり・人参 白菜・なす・チンゲン菜	豆乳ウエハース お茶	おにぎりせんべい 牛乳
27	木	ミートボールシチュー ツナサラダ コッペパン 牛乳 りんごムース	じゃが芋・油・クリームシチューミックス 砂糖・オリーブ油 コッペパン りんごムース	ミートボール ツナフレーク 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース トマト・コーン・キャベツ・レモン果汁	ちょぼちょぼクッキー お茶	ブルーベリーゼリー 牛乳
28	金	カレーライス カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・オクラ・コーン・レモン果汁 バナナ	鉄分ウエハース お茶	アップルパイ 牛乳
29	土	豚肉と根菜のうどん 切干大根といんげんのしらす和え ぶどうゼリー	うどん・砂糖	豚肉 しらす	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・さやいんげん	きなこせんべい お茶	アスパラガスビスケット お茶
31	月	マーマレードチキン マカロニチーズサラダ 麦入りごはん スープ ハロウィンかぼちゃプリン	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 かぼちゃプリン	鶏肉 チーズ	ブロッコリー・人参・きゅうり 白菜・生しいたけ・ほうれん草	ヨーグルト お茶	ハッピーターン いりこ 牛乳