

10月献立表



日	献立・配膳図					使用材料名					日	献立・配膳図					使用材料名																			
4月	ご飯	小松菜の そぼろ炒め	厚揚げのゴマみそ焼	紫芋 チップス	赤	厚揚げ・豚肉・卵・味噌・牛乳	黄	米・ゴマ・三温糖	緑	小松菜・人参・玉葱・葱・もやし	804	32.8	28.9	105.7	557	5.5	4.8	1.8	ご飯	大根サラダ	鶏肉のスパイス炒	青菜の 中華スープ	赤	鶏肉・ツナ・豆腐・ベーコン	黄	米・ドレッシング・中華だし	緑	大根・人参・胡瓜・青梗菜	822	32.6	29.7	100.5	354	2.1	3.4	1.6
					黄	紫芋チップス		米・マロニー春雨・ドレッシング		米・天ぷら粉・菜種油													玉葱・椎茸・もやし													
5月	ご飯	春雨 中華サラダ	揚焼売 2個	五目スープ	赤	(焼売)・ワカメ・(錦糸卵)・ハム	黄	豚肉・牛乳	緑	胡瓜・もやし・キャベツ・大根・人参	817	26	31.4	113	304	3	4.2	2.2	ご飯	レンコン金平	ホキの 磯辺天	うち豆の 味噌汁	赤	ホキ・牛肉・うち豆・薄揚げ・青のり	黄	味噌・牛乳	緑	米・天ぷら粉・ゴマ・菜種油	870	34.4	29	115.6	333	3.1	5.4	2.4
					黄	米・マロニー春雨・ドレッシング		米・天ぷら粉・菜種油・ごま油・鶏ガラスープ		蓮根・人参・ピーマン・大根・葱																										
6月	ご飯	ジャーマン ポテト	ハンバーグ きのこデミソース	法蓮草 スープ	赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉	黄	牛乳	緑	玉葱・しめじ・舞茸・法蓮草・人参	800	29	26	116.2	383	4.7	7.7	3.7	ご飯	大豆サラダ	法蓮草オムレツ	ミネスト ローネ	赤	(法蓮草オムレツ)・大豆・ハム	黄	ベーコン・チーズ・牛乳	緑	米・じゃが芋・マカロニ・オリーブ油	886	27.1	34.7	112.8	479	3.3	5.4	3.2
					黄	米・じゃが芋・デミグラスソース		コンソメ・菜種油		人参・胡瓜・コーン・玉葱・キャベツ																										
7月	ご飯	ブロッコリー サラダ	鮭のムニエル	かぶの スープ	赤	鮭・ツナ・豆腐・鶏肉・牛乳	黄	米・じゃが芋・ドレッシング・バター	緑	ブロッコリー・コーン・人参・キャベツ	839	37.4	29	107.7	322	2.5	4.6	2.9	ご飯	胡瓜と もやしの ゆかり和	ちくわカレー天 2切	筑前煮	赤	竹輪・鶏肉・牛乳	黄	米・じゃが芋・天ぷら粉・カレー粉	緑	菜種油	806	27.9	23.7	121.3	305	2.2	5.5	1.9
					黄	米・じゃが芋・コンソメ		人参・玉葱・しめじ・小松菜		キャベツ・胡瓜・もやし・しめじ・人参																										
8月	きつね うどん汁	プリン	キャベツの 即席漬	鶏肉の 唐揚げ 2個	赤	鶏肉・薄揚げ・塩昆布・牛乳	黄	米・天ぷら粉・菜種油・プリン	緑	キャベツ・人参・法蓮草・玉葱	803	32.8	32.3	95.6	432	3.9	5.1	2.5	ご飯	セルフサンドパン コッパン キャベツサラダ エビフライ 2尾	洋風 コロコロスープ	エビフライ	赤	(エビフライ)・ウインナー・牛乳	黄	バン・マヨネーズ(卵不使用)	緑	じゃが芋・コンソメ・菜種油	804	27.8	40	91.5	351	2.4	5.7	4.7
					黄	キャベツ・人参・法蓮草・玉葱		えのき・葱・小松菜・生姜・ニンニク		キャベツ・胡瓜・大根・人参・玉葱																										
11月	ご飯	ひじき煮	鯖の南部焼	みかん ゼリー	赤	鯖・薄揚げ・ひじき・豆腐・味噌・牛乳	黄	米・じゃが芋・三温糖・ゴマ	緑	人参・切干大根・枝豆・椎茸・大根	802	35.5	25.6	111.4	401	6.6	6.6	2	ご飯	マカロニ サラダ	豚肉の 照焼	のっぺい汁	赤	豚肉・ツナ・薄揚げ・鶏肉・牛乳	黄	米・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)	緑	大根・人参・葱・胡瓜・コーン	821	30.1	30.7	106.8	302	1.8	3.3	2.1
					黄	米・じゃが芋・三温糖・ゴマ		人参・切干大根・枝豆・椎茸・大根		キャベツ・玉葱																										
12月	ご飯	レンコン サラダ	チキンカツ	洋風 ワタンスープ	赤	(チキンカツ)・ワタシ・ハム・牛乳	黄	米・ドレッシング・コンソメ・菜種油	緑	レンコン・人参・胡瓜・コーン・玉葱	836	25.9	19.6	130.6	328	2.8	3.1	3.8	ご飯	回鍋肉	春巻	豆腐と きのこの 中華スープ	赤	(春巻)・豚肉・豆腐・ワカメ	黄	赤だし味噌	緑	米・菜種油・豆板醤・鶏がらスープ	812	24.7	30.7	111.7	305	2.6	5.6	2.3
					黄	米・ドレッシング・コンソメ・菜種油		レンコン・人参・胡瓜・コーン・玉葱		キャベツ・もやし・葱・小松菜													キャベツ・ピーマン・人参・葱・しめじ													
13月	ご飯	ビーフン 炒め	餃子 3個	玉子の 中華スープ	赤	(餃子)・卵・ハム・鶏肉・牛乳	黄	米・ビーフン・コンソメ・鶏ガラスープ	緑	玉葱・キャベツ・ピーマン・人参	811	25.8	29.7	111.3	291	3.5	3.1	3.7	ご飯	コールスロー サラダ	照焼豆腐 ハンバーグ	ハロウィン プリン	赤	(豆腐ハンバーグ)・鶏肉・ツナ	黄	ベーコン・牛乳	緑	米・ケチャップ・バター・ドレッシング	824	29.6	31.5	120.5	322	3.9	4.2	3.9
					黄	米・ビーフン・コンソメ・鶏ガラスープ		玉葱・キャベツ・ピーマン・人参		コーン・もやし・法蓮草													米・ケチャップ・バター・ドレッシング													
14月	ご飯	牛丼	いちご ゼリー	白菜サラダ	赤	牛肉・ハム・牛乳	黄	米・ドレッシング・三温糖	緑	玉葱・舞茸・葱・白菜・胡瓜・人参	856	23.6	35.4	110.9	289	3.4	4.9	2.2	ご飯	ひじきと レンコンの サラダ	メンチカツ	1食チーズ ポトフ	赤	(メンチカツ)・ひじき・鶏肉・ハム	黄	チーズ・牛乳	緑	米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ	924	31.6	28.1	125.6	592	2.6	4.8	3.5
					黄	米・ドレッシング・三温糖		いちごゼリー		蓮根・人参・枝豆・玉葱・キャベツ																										
15月	ご飯	きのこカレー 麦ごはん 福神漬け	法蓮草の サラダ	赤	牛肉・ツナ・牛乳	黄	米・麦・じゃがいも・カレールー	緑	法蓮草・コーン・人参・キャベツ	890	24.2	33.9	120.9	327	3.3	5.8	3.4	ご飯	小松菜の 煮びたし	鰯の竜田揚	ごんぼ汁	赤	(鰯の竜田揚)・厚揚げ・さつま揚	黄	牛肉・牛乳	緑	米・菜種油・三温糖	803	28.4	30.6	105.8	406	4.1	4.5	1.6	
					黄		米・麦・じゃがいも・カレールー		法蓮草・コーン・人参・キャベツ													小松菜・人参・切干大根・牛蒡														

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含むひじき・鯖・小松菜等が献立に入っています。
- 今月25日は、食育の日献立の日です。
福井の郷土食ののっぺい汁が献立に入っています。
- 今月28日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む、ひじき・チーズ・小松菜等が献立に入っています

