



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										
3月	牛蒡サラダ 鰯の照焼 大根の味噌汁	赤 鯖・ハム・薄揚・味噌・牛乳 黄 米・ドレッシング・蒲焼のタレ 緑 牛蒡・人参・胡瓜・大根・しめじ もやし・葱・玉葱	歯 の 日	チーズ入 大豆サラダ ポトフ 法蓮草 オムレツ	赤 (法蓮草オムレツ)・大豆・ハム チーズ・鶏肉・牛乳 黄 米・マヨネーズ(卵不使用) じゃが芋・コンソメ 緑 人参・胡瓜・コーン・玉葱・大根 キャベツ・小松菜										
4火	もやし炒め ポークソテー みかん ゼリー かき玉汁	赤 豚肉・卵・牛乳 黄 米・菜種油・天ぷら粉・コンソメ 澱粉・みかんゼリー 緑 もやし・キャベツ・ピーマン・人参 玉葱・えのき・にら	食 育 の 日	ごんざ煮 福井 サーモンフライ 豆腐の 味噌汁	赤 (サーモンフライ)・うち豆・豆腐 薄揚・味噌・牛乳 黄 米・三温糖・菜種油 緑 大根・人参・玉葱・小松菜・もやし 葱										
5水	中華 サラダ にらまんじゅう (素揚げ)2個 青梗菜の 中華スープ	赤 (にらまんじゅう)・ハム・豆腐 鶏肉・牛乳 黄 米・ドレッシング・中華だし・菜種油 緑 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱 青梗菜・椎茸・もやし	木	マカロニ サラダ ベーコン エッグ かぶの スープ	赤 (ベーコンエッグ)・ツナ・鶏肉 牛乳 黄 米・マカロニ・コンソメ マヨネーズ(卵不使用) 緑 胡瓜・コーン・玉葱・人参・キャベツ かぶ・しめじ・小松菜										
6木	野菜とベーコンの バター醤油炒め 南瓜の コロッケ 田舎煮	赤 (南瓜コロッケ)・鶏肉・ベーコン 豆腐・牛乳 黄 米・バター・菜種油 緑 キャベツ・玉葱・人参・牛蒡・椎茸 ネギ・糸蒟蒻	金	きのこカレー 麦ご飯 福神漬 いちご ゼリー ブロッコリー サラダ	赤 牛肉・ツナ・牛乳 黄 米・じゃが芋・麦・ドレッシング カレー粉・いちごゼリー 緑 ブロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ・しめじ・えりんぎ・玉葱・福神漬										
7金	セルフサンドパン キャベツサラダ エビフライ 洋風 ココロ スープ	赤 (エビフライ)・鶏肉・牛乳 黄 パン・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) 緑 キャベツ・胡瓜・コーン・大根・玉葱 人参・小松菜・南瓜	月	インゲンの 胡麻和え 鰯フライ 青りんご ゼリー さつまい 汁	赤 (鰯フライ)・薄揚・味噌・牛乳 黄 米・薩摩芋・ゴマ・三温糖・菜種油 緑 インゲン・人参・白菜・葱・大根 玉葱										
11火	小松菜の 煮浸し 鯖の味噌煮 ちゃんこ汁	赤 鯖・薩摩揚(肉団子)・薄揚・豆腐 味噌・牛乳 黄 米・三温糖 緑 小松菜・人参・椎茸・白菜・人参 大根・葱・しめじ	火	中華丼 春巻 キャベツの 即席漬	赤 (春巻)・豚肉・塩昆布・牛乳 黄 米・オイスターソース・でんぶ 菜種油 緑 白菜・人参・玉葱・もやし・筍 椎茸・青梗菜・キャベツ										
12水	春雨 中華サラダ 鶏肉の唐揚 2個 ワカメ スープ	赤 鶏肉・ハム・ワカメ(錦糸卵)・牛乳 黄 米・天ぷら粉・ドレッシング・菜種油 マロニ・春雨・中華だし・ごま油 緑 キャベツ・胡瓜・玉葱・人参・もやし 小松菜・椎茸・生姜・ニンニク	水	1食 うどん 蓮根 サラダ ちくわ天2切	赤 竹輪・豚肉・ハム・牛乳 黄 うどん・じゃが芋・カレールー 天ぷら粉・ドレッシング・菜種油 緑 玉葱・人参・しめじ・葱・蓮根・胡瓜 コーン・キャベツ										
13木	スパゲティー ソテー 煮込み ハンバーグ キャベツ スープ	赤 (ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉・牛 乳 黄 米・スパゲティー・ケチャップ・三温糖 ウスターソース・コンソメ 緑 キャベツ・玉葱・人参・法蓮草 もやし・しめじ	木	小松菜とちくわの おかか和え 鶏肉のみそ焼 ラ・フランス ゼリー すまし汁	赤 鶏肉・竹輪・豆腐・ワカメ・かつお節 味噌・牛乳 黄 米・三温糖・梨ゼリー 緑 小松菜・人参・玉葱・えのき・葱										
14金	寒天と ブロッコリー サラダ 肉団子の 甘酢煮2個 春雨 スープ	赤 (肉団子)・寒天・豚肉 カニ風味蒲鉾・牛乳 黄 米・春雨・ドレッシング・三温糖・ゴマ油 菜種油・蒲焼のタレ・鶏ガラスープ ブロッコリー・キャベツ・玉葱・人参 もやし・葱・青梗菜・白菜	金	コールスロー サラダ チキンカツ 和風 ミネストローネ	赤 (チキンカツ)・ハム・鶏肉・牛乳 黄 米・薩摩芋・ドレッシング・菜種油 緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱 大根・しめじ										
17月	回鍋肉 焼売 2個 きのこの 中華スープ	赤 (焼売)・豚肉・豆腐・ワカメ 牛乳 黄 米・鶏がらスープ・菜種油・豆板醤 緑 キャベツ・人参・ピーマン・葱 しめじ・舞茸・もやし・青梗菜・椎茸	月	白菜サラダ ホッケの 塩焼 ハロウィン デザート 豚汁	赤 ホッケ・豚肉・ハム・カニ風味蒲鉾 味噌・牛乳 黄 米・里芋・蒲焼のタレ・ドレッシング 菜種油・ハロウィンデザート 緑 白菜・胡瓜・大根・人参・牛蒡 しめじ・葱・蒟蒻										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

●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。

鉄分を多く含む小松菜・鯖・豆腐・薄揚・肉団子等が献立に入っています。

●今月18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、チーズ・大豆・小松菜・法蓮草オムレツ等が献立に入っています。

●今月19日は、食育の日献立の日です。

福井の郷土食のごんざ煮と福井サーモンフライが献立に入っています。

