

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		
2月	ご飯	和風きのこ スパゲティ	豆腐の 味噌汁	赤	(鰹のかりかりフライ)・豆腐・ワカメ	赤	大豆サラダ	小松菜の スープ	赤	(オムレツ)・大豆・ハム・鶏肉							
				黄	薄揚・ツナ・味噌・牛乳						黄	米・マヨネーズ(卵不使用)					
	804	25.9	29.3	113.3	470	5.1	4.5	2.8	18	786	28.4	29.1	107.1	454	4.1	5.7	4.1
3月	ご飯	フロッコー サラダ	いちご ゼリー	赤	(蓮根狭み揚フライ)・ツナ・鶏肉	赤	ごんざ煮	ごんぼ汁	赤	鶏肉・牛肉・薄揚・味噌・牛乳							
				黄	米・薩摩芋・ドレッシング・菜種油						黄	米・三温糖					
	794	23.6	26.5	2166.5	282	2.7	4.5	0.9	19	828	35.7	28.9	105.9	312	2.8	5.5	2
4月	ご飯	野菜の バター醤油 炒め	かき玉汁	赤	(豆腐ハンバーグ)・鶏肉・卵	赤	セルフサンドパン キャベツサラダ	エビフライ 2尾	赤	(エビフライ)・鶏肉・牛乳							
				黄	米・バター・蒲焼のタレ・三温糖						黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)					
	821	27.9	30	110.6	312	3.2	4.7	3	20	786	30.1	33.9	99.4	363	3	6.4	4.5
5月	ご飯	春雨の中華和	ピリ辛 スープ	赤	(焼売)・ハム(錦糸卵)・ワカメ	赤	もやしの ゆかり和え	ワカメの スープ	赤	鶏肉・ワカメ・牛乳							
				黄	米・マヨネーズ・春雨・ごま油・三温糖						黄	米・天ぷら粉・ごま油・中華だし					
	813	25.8	28.3	115.6	294	3.1	3.4	3.8	23	792	30	31	101.9	309	2.1	4.3	1.9
6月	ご飯	ひじき煮	ちゃんこ汁	赤	(トンカツ)・薄揚・ひじき・豆腐	赤	インゲン胡麻和え	かぼちゃ コロケ	赤	(かぼちゃコロケ)・薄揚・ベーコン							
				黄	米・ウスターソース・三温糖						黄	米・菜種油					
	827	25.9	25.6	125.1	446	10.8	4.6	3.1	24	766	22.6	27.4	114.8	355	2.4	6.9	3.6
10月	ご飯	ポテトサラダ	キャベツ スープ	赤	(かますフライ)・ツナ・鶏肉	赤	切干大根の 胡麻酢和え	じゃが芋の 味噌汁	赤	ホキ・薄揚・味噌・牛乳							
				黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)						黄	米・天ぷら粉・じゃが芋・ゴマ					
	824	28.1	29.8	112.3	287	1.6	3.5	3.6	25	773	28.6	21.4	119.1	354	2.8	4.4	2.2
12月	中華丼	青りんごゼリー	小籠包 2個	赤	(小籠包)・豚肉・牛乳	赤	白菜の 即席漬	筑前煮	赤	厚揚・鶏肉・塩昆布・味噌・牛乳							
				黄	米・オイスターソース・澱粉						黄	米・里芋・ゴマ・三温糖・菜種油					
	848	26.1	29.3	120	327	2.2	4.8	1.9	26	811	31.4	27.7	111.1	512	4.5	6.4	1.9
13月	きのこカレー 麦ご飯 福神漬	みかんゼリー	キャベツと 胡瓜の サラダ	赤	牛肉・ハム・牛乳	赤	1食 うどん	切干大根の ハリハリ漬け	メンチカツ	赤	(メンチカツ)・豚肉・牛乳						
				黄	米・じゃが芋・ドレッシング							黄	米・じゃが芋・カレールー・ゴマ				
	914	21.9	32.2	130.1	273	3.1	4.9	3	27	818	26.5	34.2	103.6	329	2	5.8	3.8
16月	ご飯	白菜サラダ	豚汁	赤	豚・ハム・豚肉・薄揚・味噌・牛乳	赤	キャベツの おかつ和	豚の西京焼き	赤	豚・豚肉・かつお節・西京味噌							
				黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)						黄	米・じゃが芋・三温糖・菜種油					
	780	37.1	27	100.1	351	2.5	3.8	1.8	30	843	35.1	25.5	117.3	325	2.7	5	1.6
17月	ご飯	青梗菜 中華サラダ	キムチ風鍋	赤	豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳	赤	法蓮草の バターソテー	ハンバーグ デミソースかけ	赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉							
				黄	米・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油						黄	米・デミソース・ケチャップ・バター					
	782	31.6	29.9	101.2	411	4.2	4.6	1.5	31	861	28	27.3	128.3	532	13.8	7.5	3.8

●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6日が、アイロ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・薄揚・豆腐・味噌・切干大根・肉団子等が献立に入っています。

●今月は18日が、歯ツ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大豆・チーズ・小松菜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。

福井県の郷土食のごんざ煮とごんぼ汁が献立に入っています。

