

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 薄揚・ツナ・味噌・牛乳					ご飯	大豆サラダ	小松菜の スープ	赤	(オムレツ)・大豆・ハム・鶏肉 チーズ・牛乳				
				黄	米・スパゲティ・菜種油								黄	米・マヨネーズ(卵不使用) ケチャップ・コンソメ				
	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	ブロッコリー サラダ	いちご ゼリー	赤	(蓮根狭み揚フライ)・ツナ・鶏肉 牛乳					ご飯	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 いちごゼリー								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 ワカメ・牛乳					コッペパン	セルフサンドパン キャベツサラダ	エビフライ 2尾	ポトフ	赤	(エビフライ)・鶏肉・牛乳			
				黄	米・バター・蒲焼のタレ・三温糖 澱粉・菜種油									黄	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) コンソメ・菜種油			
	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 豚肉・豆腐・牛乳					ご飯	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・鶏ガラスープ コンソメ・豆腐・キムチの素・天ぷら粉・菜種油								黄	米・天ぷら粉・ごま油・中華だし 菜種油				
	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 (肉団子)・味噌・牛乳					ご飯	インゲン胡麻和え	かぼちゃ コロケ	法蓮草 スープ	赤	(かぼちゃコロケ)・薄揚・ベーコン 鶏肉・牛乳			
				黄	米・ウスターソース・三温糖 菜種油									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 牛乳					ご飯	切干大根の 胡麻酢和え	ホキの 天ぷら	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) コンソメ									黄	米・天ぷら粉・じゃが芋・ゴマ 三温糖・菜種油			
	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					ご飯	白菜の 即席漬	厚揚げの ゴマ味噌焼	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 青りんごゼリー									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	きのごカレー 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					カレーうどん汁	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 カレールー・みかんゼリー								黄	米・じゃが芋・カレールー・ゴマ 菜種油・三温糖				
	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					ご飯	キャベツの おかつ和	豚の西京焼き	肉じゃが	赤	豚・豚肉・かつお節・西京味噌 牛乳			
				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					ご飯	法蓮草の バターソーテー	ハンバーグ デミソースかけ	かぼちゃ プリン	コンソメスープ	赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳		
				黄	米・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油 キムチの素										黄	米・デミソース・ケチャップ・バター コンソメ・三温糖・かぼちゃプリン		
	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。

