



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														
アイソンの日		小松菜の胡麻和え	ホキフライ	じゃが芋の味噌汁	赤 黄 緑	(ホキフライ)・薄揚・豆腐・しめじ 味噌・牛乳 米・じゃが芋・ゴマ・三温糖・菜種油 人参・小松菜・もやし・玉葱・キャベツ しめじ・葱	760	26.8	23	106.9	478	5.7	6.7	3.2	17		春雨サラダ	小籠包 2個	ワカメスープ	赤 黄 緑	(小籠包)・ハム・ワカメ・豆腐・牛乳 米・マロニエ春雨・ごま油・中華だし マヨネーズ(卵不使用) 胡瓜・人参・玉葱・人参・椎茸 もやし・小松菜	771	19.2	29.8	112.7	336	2.8	4.7	1.6
水		スパゲティソーテー	煮込ハンバーグ	キャベツスープ	赤 黄 緑	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 米・スパゲティ・ケチャップ・菜種油 ウスターソース・三温糖・コンソメ 玉葱・人参・法蓮草・キャベツ しめじ・もやし	778	28.2	24.6	113.6	477	12	4.3	3.1	18		ごんざ煮	とり天	厚揚げの味噌汁	赤 黄 緑	鶏肉・厚揚げ・ワカメ・うち豆・味噌 牛乳 米・天ぷら粉・菜種油・三温糖 大根・人参・玉葱・牛蒡・もやし しめじ・葱	824	31.8	30	107.6	387	4.7	5.5	2.3
木		のり酢和え	アジの南部焼	田舎煮	赤 黄 緑	アジ・絹揚・のり・ツナ・牛乳 米・じゃが芋・ゴマ・三温糖 キャベツ・胡瓜・椎茸・人参・インゲン 大根・苜蓿	761	36.1	19.8	113.4	352	5.8	4.9	1.1	21		コールスローサラダ	ラザニア	ポトフ	赤 黄 緑	(ラザニア)・ツナ・鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱 白菜・大根・小松菜・かぶ	769	24.5	26.1	115	354	3	5	2.6
金		きのこカレー 麦ご飯 福神漬	ももゼリー	法蓮草サラダ	赤 黄 緑	牛肉・ツナ・牛乳 米・麦・じゃが芋・ドレッシング カレー粉・菜種油・ももゼリー 法蓮草・コーン・切干大根・キャベツ しめじ・えりんぎ・えのき・玉葱・人参	895	23.7	30	132	313	2.9	7	3.2	22		キャベツゆかり和え	ちくわ カレー天 2切	肉じゃが	赤 黄 緑	竹輪・豚肉・牛乳 米・じゃが芋・天ぷら粉・カレー粉 菜種油 キャベツ・法蓮草・玉葱・人参 インゲンしらたき・ゆかり	830	27.8	23.4	127.1	322	2.3	6.2	2.4
7月		1食うどん	ミックスポテトサラダ	メンチカツ	赤 黄 緑	(メンチカツ)・豚肉・ツナ・薄揚 味噌・牛乳 うどん・じゃが芋・薩摩芋・菜種油 マヨネーズ(卵不使用) 人参・胡瓜・コーン・玉葱・えのき 葱・もやし	850	28.7	37.2	101.4	309	1.6	5.3	3.2	23		ビーフン炒め	鶏肉の唐揚 2個	青梗菜の中華スープ	赤 黄 緑	鶏肉・豚肉・豆腐・ベーコン・牛乳 米・ビーフン・澱粉・コンソメ・中華だし ピーマン・人参・玉葱・青梗菜・玉葱 人参・椎茸・もやし・生姜・ニンニク	865	32.1	32.6	107.8	392	4.4	4.3	2.1
火		もやし炒め	ポークソテー	春雨スープ	赤 黄 緑	豚肉・鶏肉・牛乳 米・春雨・天ぷら粉・菜種油 ゴマ油・鶏ガラスープ もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱 人参・葱・青梗菜・白菜	765	28.6	28.1	103.7	291	1.4	3.5	2	24		野菜の胡麻酢和え	豆腐ステーキ 肉みそかけ	おでん	赤 黄 緑	(豆腐ステーキ)・ハム・豚肉・鶏肉 ちくわ・昆布・牛乳 米・じゃが芋・三温糖 切干大根・キャベツ・胡瓜・大根 人参・しめじ・苜蓿	807	30.6	22.5	124.8	413	8.3	6.7	2.9
9水	給食なし(保護者会)								25		野菜バター醤油炒め	かぼちゃコロケ	かぶのスープ	赤 黄 緑	(かぼちゃコロケ)・豚肉・鶏肉 牛乳 米・じゃが芋・コンソメ・バター 菜種油 キャベツ・玉葱・人参・かぶ・しめじ 小松菜	810	22.4	27.9	120.5	356	3.6	5.5	2.6						
10木		法蓮草の胡麻和え	鯖のカレー煮	ごぼう汁	赤 黄 緑	鯖・豚肉・薄揚・牛乳 米・ゴマ・料理酒・みりん・カレー粉 三温糖 法蓮草・人参・もやし・牛蒡・椎茸 葱・生姜	803	38.9	26.9	102.7	356	3.5	5.5	2.2	28		大豆サラダ	蓮根焼きフライ	豆腐のスープ	赤 黄 緑	(蓮根焼きフライ)・大豆・ハム チーズ・豆腐・鶏肉・牛乳 米・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ 菜種油 人参・胡瓜・コーン・もやし・えのき 玉葱・青梗菜	814	30.3	32.1	153.1	506	6.2	7.2	2.5
11金		キャベツサラダ	エビフライ 2尾	ミネストローネ	赤 黄 緑	(エビフライ)・ベーコン・牛乳 ハン・じゃが芋・マカロニ・バター・菜種油・コンソメ ケチャップ・トマト・オリーブ油・マヨネーズ(卵不使用) キャベツ・胡瓜・玉葱・人参・トマト缶	806	25.6	38.9	97.2	332	2.4	5.1	3.8	29		蓮根サラダ	鶏肉の味噌焼	ちゃんこ汁	赤 黄 緑	鶏肉・ハム・(肉団子)・豆腐・味噌 牛乳 米・ドレッシング・三温糖 蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ 白菜・大根・葱・しめじ	843	32.6	30.7	108.6	354	6.6	3.3	2.5
15火		中華丼	青りんごゼリー	はんぺんチーズフライ	赤 黄 緑	(はんぺんチーズフライ)・豚肉 牛乳 米・かき油・菜種油・青りんごゼリー 白菜・筍・人参・玉葱・青梗菜 もやし・椎茸	847	26.3	29.9	118.4	341	2	4.2	1.8	30		もやし中華和え	にらまんじゅう 2個	キムチ鍋風煮	赤 黄 緑	(にらまんじゅう)・ハム・豚肉・豆腐 牛乳 米・ごま油・三温糖・菜種油 もやし・人参・胡瓜・白菜・椎茸 えのき・葱・糸苜蓿	856	24.2	34.3	112.6	358	3.7	5.3	2.2
16水		フロccoliソース	いわしのカリカリフライ	かき玉汁	赤 黄 緑	(いわしのカリカリフライ)・ベーコン 卵・牛乳 米・菜種油・澱粉 フロccoli・玉葱・コーン・人参 小松菜・えのき・葱	781	25.3	29.6	108.1	395	2.9	3.5	1.2	31		ポテトサラダ	ウィンナー入厚巻卵	ハロウィーンデザート 大根スープ	赤 黄 緑	(ウィンナー入厚巻卵)・ツナ・牛乳 米・ドレッシング・ポタージュスープ コンソメ・南瓜・パルオ フロccoli・玉葱・コーン	816	21.8	26.5	118.6	352	3.6	3	2.5
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	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)	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日がアイソ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・豆腐・小松菜等が献立に入っています。
- 今月18日は、食育の日で、福井県の郷土食のごんざ煮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法蓮草大豆・チーズ・豆腐等が献立に入っています。



