給食献立予定表　　2023年　10月

日 曜日	献立名	主要材料 赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	カロリー エネルギー タンパク質
2 月	ごぼうと豚肉の卵とじ丼 揚餃子 ポトフ くだもの	豚肉、卵 餃子 ウィンナー	精白米 じゃがいも	ごぼう、インゲン 玉ねぎ、人参、キャベツ	445 Kcal 16.5 g
3 火	ごはん クリームシチュー ウィンナーソテー ホウレン草のごま和え	ウィンナー	精白米 じゃがいも ごま	玉ねぎ、ブロッコリー ホウレン草、人参	438 Kcal 17 g
4 水	ごはん 玉ねぎのツナサンドフライ キャベツのナムル ワカメスープ	ツナ	精白米 マヨネーズ、小麦粉 ごま、ごま油 ごま	玉ねぎ キャベツ、胡瓜、もやし ワカメ、もやし	409 Kcal 9.4 g
5 木	ごはん 厚揚げと挽肉のはさみフライ 小松菜のお浸し 味噌汁	厚揚げ、合挽肉、卵 かつおぶし 油揚	精白米 ごま、小麦粉、パン粉、片栗粉	れんこん 小松菜、人参 ワカメ	454 Kcal 15.3 g
6 金	焼うどん チキンナゲット コンソメスープ くだもの	豚肉 チキンナゲット ベーコン	うどん	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、人参、インゲン	381 Kcal 20 g
7 土	れんこんと塩こぶチャーハン ミートボール 野菜スープ くだもの	卵、ベーコン ミートボール ウィンナー	精白米	れんこん、塩昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参	374 Kcal 11.7 g
9 月	ごはん ポテト入りつくね 南瓜サラダ 味噌汁	鶏挽肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ	人参 南瓜、コーン 小松菜	376 Kcal 11.9 g
10 火	ひき肉と大根のガパオ風 サツマイモのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ くだもの	卵、豚挽肉 ハム ベーコン	精白米 さつまいも、マヨネーズ	大根、赤パプリカ、生姜 きゅうり ほうれん草	440 Kcal 12.1 g
11 水	ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	精白米 じゃがいも こんにゃく	ごぼう、人参 大根、人参、小松菜	348 Kcal 13 g
12 木	ごはん 鶏唐揚 筑前煮 味噌汁	鶏肉 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 こんにゃく	れんこん、人参 えのき、大根、ワカメ	413 Kcal 17 g
13 金	焼肉丼 ワカメスープ プリン ミニトマト	豚肉 ごま プリン	精白米	玉ねぎ、ピーマン、茄子 ワカメ、ネギ ミニトマト	305 Kcal 7.7 g
14 土	ごはん ハムとチーズの春巻 コールスローサラダ 野菜スープ	ハム、チーズ ハム ウィンナー	精白米 春巻きの皮	キャベツ、人参、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ	350 Kcal 12.7 g
16 月	煮込みうどん シューマイ じゃがいもとソーセージのケチャップ炒め ミニトマト	鶏肉 シューマイ ソーセージ	うどん じゃがいも	ごぼう、人参、大根、ねぎ 玉ねぎ、グリンピース ミニトマト	395 Kcal 11.5 g

17 火	ごはん 根菜バーグ キャベツと竹輪のカレー炒め 豚汁	合挽肉、卵 竹輪 豚肉、豆腐	精白米 里芋	れんこん、人参 キャベツ、生姜 大根、人参	374 Kcal 16.7 g
18 水	根菜の和風カレー ポテトサラダ レタスとトマトのスープ くだもの	豚肉 ハム	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、生姜 人参、胡瓜 レタス、トマト くだもの	398 Kcal 11 g
19 木	ごはん 肉野菜炒め ポテトコロッケ くだもの	豚肉 豚挽肉、卵	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉	キャベツ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、ミックスベジタブル	433 Kcal 8.3 g
20 金	中華丼 ハムフライ チンゲン菜のスープ ミニトマト	豚肉、かまぼこ ハム、卵	精白米、片栗粉 小麦粉、パン粉	白菜、人参、椎茸 チンゲン菜、生姜、もやし ミニトマト	358 Kcal 16.5 g
21 土	ごはん じゃがいもとツナのおやき れんこんの味噌炒め 味噌汁	ツナ、卵 合挽肉 油揚	精白米 じゃがいも	玉ねぎ れんこん、ネギ えのき、ほうれん草	348 Kcal 11.1 g
23 月	ごはん きのこの和風ジャーマンポテト 金平ゴボウ 味噌汁	ベーコン 豆腐	精白米 じゃがいも ごま	玉ねぎ、まいたけ、しめじ ゴボウ、人参 ワカメ	368 Kcal 10 g
24 火	五目そぼろごはん ハンペンのピカタ 厚揚の甘辛いため くだもの	鶏挽肉 ハンペン、卵 厚揚	精白米 小麦粉、バター ごま油	れんこん、人参、椎茸、生姜 しめじ、ピーマン	378 Kcal 15 g
25 水	キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ Mix豆とかぶのスープ ミニトマト	卵、ベーコン ベーコン	スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 Mix豆、かぶ ミニトマト	417 Kcal 20 g
26 木	ごはん ミートボールのトマト煮 ピーマンの卵炒め くだもの	肉団子 ツナ、卵	精白米 じゃがいも	グリンピース、人参、トマト缶、コーン ピーマン、もやし	369 Kcal 15.4 g
27 金	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のツナマヨ炒め もやしとニラのスープ	豚肉 ツナ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、生姜 小松菜 もやし、ニラ	363 Kcal 10.7 g
28 土	ごはん 鮭のマヨカツ ひじきの煮物 味噌汁	鮭 油揚、大豆	精白米 マヨネーズ、パン粉 じゃがいも	ひじき、人参 小松菜、玉ねぎ	368 Kcal 16 g
30 月	ごはん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ ビーンズサラダ ミニトマト	豚肉 ハム	精白米 ごま、糸こんにゃく、ごま油 マヨネーズ	椎茸、ピーマン Mix豆、人参、きゅうり ミニトマト	388 Kcal 12 g
31 火	きのことベーコンのピラフ ポテトフライ 中華スープ くだもの	ベーコン ササミ	精白米 じゃがいも	まいたけ、グリンピース 人参、もやし、椎茸	380 Kcal 10 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。