給食献立予定表 2023年 10月

		主要材料			
日	献立名	赤	黄	緑	カロリー エネルギー
曜日	IIV == -H	血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	タンパク質
	where the court is the	タンパク質・カルシウム・鉄分		ビタミンC・ミネラル	
2	ごぼうと豚肉の卵とじ丼	豚肉、卵	精白米	ごぼう、インゲン	445
	揚餃子	餃子	18 4 281 12	アわざ 1 巻 といるい	445 Kcal
月	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ	16.5 g
	くだもの ごはん		精白米		
3	クリームシチュー		じゃがいも	玉ねぎ、ブロッコリー	438 Kcal
	ウィンナーソテー	ウィンナー	C46774V-19	- X44C \ 7 11/11/	17 g
火	ホウレン草のごま和え	7147	ごま	ホウレン草、人参	11 8
	ごはん		精白米	17:17:17:19	
4	玉ねぎのツナサンドフライ	ツナ	マヨネーズ、小麦粉	玉ねぎ	409 Kcal
	キャベツのナムル		ごま、ごま油	キャベツ、胡瓜、もやし	9.4 g
水	ワカメスープ		ごま	ワカメ、もやし	
_	ごはん		精白米		
5	厚揚げと挽肉のはさみフライ	厚揚げ、合挽肉、卵	ごま、小麦粉、パン粉、片栗粉	れんこん	454 Kcal
4.	小松菜のお浸し	かつおぶし		小松菜、人参	15.3 g
木	味噌汁	油揚		ワカメ	
6	焼うどん	豚肉	うどん	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	
0	チキンナゲット	チキンナゲット			381 Kcal
金	コンソメスープ	ベーコン		大根、人参、インゲン	20 g
ZIV.	くだもの				
7	れんこんと塩こぶチャーハン	卵、ベーコン	精白米	れんこん、塩昆布	
	ミートボール	ミートボール			374 Kcal
土	野菜スープ	ウィンナー		キャベツ、玉ねぎ、人参	11.7 g
	くだもの				
9	ごはん		精白米		
	ポテト入りつくね	鶏挽肉	じゃがいも、小麦粉	人参	376 Kcal
月	南瓜サラダ	→# N.B	マヨネーズ	南瓜、コーン	11.9 g
	味噌汁	豆腐、油揚	사후 수 V	小松菜	
10	ひき肉と大根のガパオ風 サツマイモのサラダ	卵、豚挽肉	精白米	大根、赤パプリカ、生姜 きゅうり	440 1/ 1
	ほうれん草とベーコンのスープ	ハムベーコン	さつまいも、マヨネーズ	ほうれん草	440 Kcal 12.1 g
火	くだもの			144 JA U/U 早	12.1 g
	ごはん		精白米		
11	じゃがいもの豚肉まき	豚肉	じゃがいも		348 Kcal
	<b>煮豆</b>	大豆、油揚	こんにゃく	ごぼう、人参	13 g
水	味噌汁	油揚		大根、人参、小松菜	
4.0	ごはん		精白米		
12	鶏唐揚	鶏肉			413 Kcal
<b>-</b>	筑前煮	鶏肉、竹輪	こんにゃく	れんこん、人参	17 g
木	味噌汁	油揚		えのき、大根、ワカメ	
13	焼肉丼	豚肉	精白米	玉ねぎ、ピーマン、茄子	
15	ワカメスープ	ごま		ワカメ、ネギ	<b>305</b> Kcal
金	プリン	プリン			7.7 g
ZIZ	ミニトマト			ミニトマト	
14	ごはん		精白米		
	ハムとチーズの春巻	ハム、チーズ	春巻きの皮		350 Kcal
土	コールスローサラダ	ハム		キャベツ、人参、きゅうり	12.7 g
	野菜スープ	ウィンナー		キャベツ、人参、玉ねぎ	
16	煮込みうどん	鶏肉	うどん	ごぼう、人参、大根、ねぎ	
	シューマイ	シューマイ	20 . 28 . 2	-1.30 3015 30	395 Kcal
月	- 1	ソーセージ	じゃがいも	玉ねぎ、グリンピース	11.5 g
	ミニトマト			ミニトマト	

17   根薬ペーグ   合検肉、卵		ごはん		精白米		
スーペッシ性動のカレー振動     情報、豆腐     里華     大振、人参     16.7 g       成業の和成カー 成業の和成カー 成大生の 大生の人参     原内 大生、人参     有日来 大生、人参     139 fcd     398 fcd       よったというなどもの くだもの としたい。 イボシローシー     大生、人参     11 g     398 fcd     309 fcd       おおかけいちん 大きんの くだもの くだもの くだもの くだもの くだもの くだもの くだもの くだも	17		△按内 顷	相口小	h / ~ / 上 本	974 1/1
下の		16 17 1 2				
18	火			rr -44		16.7 g
18						
レタストマトのスープ	18					
19   19   10   10   10   10   10   10			ハム	じゃがいも、マヨネーズ		398 Kcal
できらの	7k	レタスとトマトのスープ			レタス、トマト	11 g
19   肉野菜炒め   豚肉   下ボウトロック   大ボウトロック   大花もの   下水ウン   下水   下水   下水   下水   下水   下水   下水   下	/,,	くだもの			くだもの	
勝敗	10	ごはん		精白米		
大きもの	19	肉野菜炒め	豚肉		キャベツ、もやし、ピーマン	433 Kcal
(大きの		ポテトコロッケ	豚挽肉、卵	じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル	8.3 g
中華井	不	くだもの				
			豚肉、かまぼこ	精白米、片栗粉	白菜、人参、椎茸	
金     ランゲン菜、生姜、もやしまートラー     16.5 g       まニトマト     まニトマト     16.5 g       21 ごはん     お白米     まれぎ     348 Koal       土 したんの味噌炒め     金貨肉     れんこん。ネギ     11.1 g       土 かんこんの味噌炒め     油揚     えのき、ほうれん草     11.1 g       23 きのこの和風ジャーマンボテト     ベーコン     しゃがいも     玉ねぎ、まいたけ、しめじ     368 Koal       24 たまのよのボヴァイ     エ日そぼろごはん     海挽肉     オんこん、人参、権事、生姜     カルこん、人参、権事、生姜     カルこん、人参、株本・生姜     カルこん、人参、株本・生姜     カルこん、人参、株本・生姜     カルこん、人参、株本・レめじ、データ・フルン・データ・アータン・データ・アータン・データ・アータン・データ・アータン・データ・アータン・データ・アータン・データ・アーターを持いまた。アーターのアーターを持いまた。アーターを持いまた。アーターのアーターを持いまた。アーターのアーターを持いまた。アーターのアーターを持いまた。アーターのアーターを表した。アーターのアーターのアーターのアーターのアーターのアーターのアーターのアーター	20	ハムフライ				358 Kcal
### 1			1 4 71	1 2000	チンゲン並 生美 むや]	
1	金					10.0 g
1				水丰 宀 小、	Z-1.41.	
土 東南子     油橋     11.1 g       23     ごはん     舎のき、ほうれん草       30     会のこの和風ジャーマンボテト     ペーコン     ごまかがり、人参     10 g       36     医のごの和風ジャーマンボテト     ペーコン     ごまかがり。     五日そぼろごはん     みきのこの和風ジャーマンボテト     スペケー     フカメ     10 g       24     五日そぼろごはん     熟焼肉     村台米     れんこん、人参、椎茸、生姜     スペケー     カンペンのピカタ     アカメ     378 Kcal     スペケティ、パター     世帯・エリンギ、上めじ、デーマン     15 g     417 Kcal     大きめ     インペンのジャイン・スクランブルエック     株式・エリンギ、人めじ、デーマン・スクランブルエック     株式・エリンギ、人めじ、デーマン・スクランブルエック     株式・スクラング・スクランブルエック     417 Kcal     株式・スクラング・スクランブルエック     株式・エリンギ、スクランスクランブルエック     株式・エリンギ、スクランスクランプ・スクランスクランプ サイン・スクランスクランプ・スクランスクランプ・スクランスクランスクランスクランスクランスクランスクランスクランスクランスクラン	21		NV F UII		<b>エ</b> ねだ	0.40 ** 1
正性   株				しゃかいも		
23	土					11.1 g
金のこの和風ジャーマンボテト   でーコン   じゃがいも   玉ねぎ、まいたけ、しめじ   368 Kcal   日   後半ゴボウ   人参   10 g			油揚		えのき、ほうれん草	
きのこの和風ジャーマンボテト	23			精白米		
月     味噌汁     豆腐     ワカメ       24     五目でぼろごはん     鶏挽肉     れんこん、人参、椎茸、生姜       ハンペンのピカタ     アメンシ、卵     小麦粉、バター     15 g       大     厚揚の甘辛いため くだもの     しめじ、ピーマン     15 g       25     キノコのスパゲティ キンゲン菜のスクランブルエッグ     卵、ベーコン     株式、エリンギ、しめじ チンゲン菜のスクランブルエッグ     417 Kcal チンドン菜       Mix豆とかぶのスープ ミニトマト     ベーコン     精白米     じゃがいも     グリンピース、人参、トマト佰、コーン ジニトマト     369 Kcal インペン・シ・泉       26     ごはん ミートボールのトマト煮     肉団子     じゃがいも     グリンピース、人参、トマト佰、コーン ジニトマト     369 Kcal イン・グン・泉     15.4 g       27     大きもの     ボウス・カーダ・カーダ・カーダ・カーダ・カーダ・カーダ・カーダ・カーダ・カーダ・カーダ		きのこの和風ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ、まいたけ、しめじ	368 Kcal
映噌計 豆腐   ワカメ   九んこん、人参、権事、生姜   九んこん、人参、権事、生姜   ハンベンのピカタ   下揚の   下揚の   下揚の   下揚の   下歩が、パター   下揚の   下が、変のスクランブルエッグ   「お   下が、変のスクランブルエッグ   「お   下が、変のスクランブルエッグ   「お   下が、であいらいで、アンゲン菜   「お   下が、であいらいで、アンゲン菜   「お   下が、であいらいで、アンゲン菜   「お   下が、であいらいで、アンゲン菜   「本   下が、であいらいで、アンゲン菜   「本   下が、下が、下が、下が、下が、下が、下が、下が、下が、下が、下が、下が、下が、下	н	金平ゴボウ		ごま	ゴボウ、人参	10 g
大   原楊の甘辛いため   原楊   でま油   しめじ、ビーマン   15 g   15	Я	味噌汁	豆腐		ワカメ	
大いさいのじカタ     ハンペン、卵     小麦粉、パター     378 Real       皮 クランスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ     現、ペーコン     推費、エリンギ、しめじ、デーマン     417 Real       水 ミートマト     郷に豆とかぶのスープ ミートマト     20 g     20 g       ごはん ミートボールのトマト煮     肉団子     プリンピース、人参、トマト缶、コーン     369 Real       プロス・グラス・グランブルエッグ     増白米     ビャがいも     グリンピース、人参、トマト缶、コーン       さーマンの卵炒め くだもの     ツナ、卵     ピーマン、もやし     15.4 g       エはん 豚肉の生姜焼     豚肉     エおぎ、生姜     363 Real       かやしとニラのスープ     精白米     エおぎ、生姜     10.7 g       生のマヨカツ     鮭     マヨネーズ、パン粉     368 Real       カやしとニラの素物     世帯白米     じゃがいも     小松菜、玉ねぎ       カレンスサラダ     エはん     横白米     エま、米こんにゃく、ごま油     推費、ピーマン       カレンスサラダ     スム     マヨネーズ     が応克、人参、きゅうり     12 g       コーンストララ     ボデトマラ     ボデトマト     ボデトフラ     ボデトマース       オース     ボデトフラ     ボデトフラ     ボデトマース     ボアトフ・アース       オース     ボアトフ・アース     ボアトフ・アース     ボルマース     大のことペーコンのピラフ     ボースース     ボース・アース     大のより、アース     大のより、アリンビース	0.4	五目そぼろごはん	鶏挽肉	精白米	れんこん、人参、椎茸、生姜	
X   くだもの     25   キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ   卵、ベーコン   スパゲティ、バター ・ ナンゲン菜	24	ハンペンのピカタ	ハンペン、卵	小麦粉、バター		378 Kcal
(だもの)   キノョのスパゲティ   # キノョのスパゲティ   # キノョのスパゲティ   # 大いたすのスクランブルエッグ   # 大いたすのスクランブルエッグ   # 大いたいも   # 大いたいたいも   # 大いたいたいも   # 大いたいも   # 大いたい、グランドース   # 大い		厚揚の甘辛いため	厚揚	ごま油	しめじ、ピーマン	15 g
25 キノコのスパゲティ	火	くだもの				
チンゲン菜のスクランブルエッグ   卵、ベーコン   チンゲン菜   417 Kcal   K				スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ	
Mix豆とかぶのスープ   20 g   20 g   20 km   20 km	25		が ベーコン			417 Kcal
水   ミニトマト     26   ごはん ミートボールのトマト煮   肉団子     ボーマンの卵炒め くだもの   ツナ、卵   じーマン、もやし   15.4 g     27   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   玉ねぎ、生姜 ・小松菜   363 Kcal     28   鮭のマヨカツ   焼 ・ 味噌汁   大豆   おもとし、ニラ     28   大豆・マヨネーズ   小松菜、玉ねぎ   16 g     10.7 g   大豆・水砂 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・						
26   ごはん ミートボールのトマト煮   肉団子   だゃがいも   グリンピース、人参、トマト缶、コーン   369 Kcal     木   ピーマンの卵炒め くだもの   ツナ、卵   ピーマン、もやし   15.4 g     27   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   玉ねぎ、生姜 小松菜   363 Kcal     28   ごはん 鮭のマヨカツ   精白米 マヨネーズ、パン粉   ひじき、人参 小松菜、玉ねぎ     16 g   でかいも   い本菜、玉ねぎ     30   下はん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ   豚肉   ボース   横白米 「こま、糸こんにゃく、ごま油 マヨネーズ   推茸、ピーマン Mix豆、人参、きゅうり ミニトマト   388 Kcal     31   さのことペーコンのピラフ ボテトフライ 中華スープ   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     な、もやし、椎茸   ササミ   大参、もやし、椎茸   10 g	水				_,	20 8
26   ミートボールのトマト煮   肉団子   じゃがいも   グリンピース、人参、トマト缶、コーン   369 Kcal   ボーマンの卵炒め   ビーマンの卵炒め   ビーマン、もやし   15.4 g				<b>*</b> 中 水	7-1. 4 l.	
大   ピーマンの卵炒め   ツナ、卵   ピーマン、もやし   15.4 g   15.4 g   27	26		中国之			000 11 1
大		••••		C41116		
27	木	* * * * *	ツケ、卵		ヒーマン、もやし	15.4 g
Fig.   Fig.	$\square$					
豚肉の生姜焼	27			精白米		
金 もやしとニラのスープ もやし、ニラ   28 ごはん 精白米   生 のじきの煮物 油揚、大豆 ひじき、人参   ま はん い松菜、玉ねぎ   30 豚肉とこんにゃくのチャプチェ 豚肉   月 ビーンズサラダミニトマト バム マヨネーズ Mix豆、人参、きゅうり   31 きのことベーコンのピラフポテトフライ ボーコンボウライ 精白米 まいたけ、グリンピースにやがいも   水 中華スープ ササミ ササミ 人参、もやし、椎茸 10 g					玉ねぎ、生姜	363 Kcal
1 まやしと=ラのスープ   もやし、=ラ     28	金	小松菜のツナマヨ炒め	ツナ	マヨネーズ	小松菜	10.7 g
28   鮭のマヨカツ   鮭   マヨネーズ、パン粉   368 Kcal     土 吹きの煮物   油揚、大豆   ひじき、人参   16 g     30   味噌汁   じゃがいも   小松菜、玉ねぎ     30   豚肉とこんにゃくのチャプチェ   豚肉   ごま、糸こんにゃく、ごま油 椎茸、ピーマン   4種茸、ピーマン   388 Kcal     月 ビーンズサラダミニトマト   ハム マヨネーズ   Mix豆、人参、きゅうり ミニトマト   12 g     31   きのことベーコンのピラフポテトフライ   ベーコン 精白米 じゃがいも   まいたけ、グリンピース じゃがいも     水テトフライ   ササミ   人参、もやし、椎茸   10 g	.ΔΣ.	もやしとニラのスープ			もやし、ニラ	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	20	ごはん		精白米		
土 味噌汁 じゃがいも 小松菜、玉ねぎ   30 ごはん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ 豚肉 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 12 g   31 きのことベーコンのピラフ ポテトフライ ベーコン ボテトフライ 精白米 じゃがいも まいたけ、グリンピース   4 ササミ 人参、もやし、椎茸 10 g	48	鮭のマヨカツ	鮭	マヨネーズ、パン粉		368 Kcal
土 味噌汁 じゃがいも 小松菜、玉ねぎ   30 だはん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ 豚肉 ごま、糸こんにゃく、ごま油 マヨネーズ 横茸、ピーマン Mix豆、人参、きゅうり ミニトマト 12 g   31 きのことベーコンのピラフ ポテトフライ ボーコン ポテトフライ 精白米 じゃがいも よいたけ、グリンピース   4 中華スープ ササミ 人参、もやし、椎茸 10 g	[	ひじきの煮物	油揚、大豆		ひじき、人参	16 g
30   ごはん	土	味噌汁		じゃがいも		
30 豚肉とこんにゃくのチャプチェ 豚肉 ごま、糸こんにゃく、ごま油 椎茸、ピーマン Mix豆、人参、きゅうり 12 g マヨネーズ   月 ミニトマト シニトマト まのことベーコンのピラフ ポテトフライ じゃがいも まいたけ、グリンピース 380 Kcal しゃがいも 人参、もやし、椎茸 10 g						
月 ビーンズサラダ ミニトマト ハム マヨネーズ Mix豆、人参、きゅうり ミニトマト   31 きのことベーコンのピラフ ポテトフライ ベーコン じゃがいも まいたけ、グリンピース   ササミ 人参、もやし、椎茸 10 g	30		豚肉		椎苷、ピーマン	388 Kcal
テートマト   テートマト   テートマト   カー	<b> </b>					
きのことベーコンのピラフ   ボーコン   精白米   まいたけ、グリンピース   380 Kcal   中華スープ   ササミ   人参、もやし、椎茸   10 g	月		-	, 3-1- //		14 8
31   ポテトフライ   じゃがいも   380 Kcal   10 g	$\vdash$		ベーマン	<b>特</b> 台 米		
ササミ 人参、もやし、椎茸   10 g	31				Δv 1/c(), Σ 2/2 L — Δ	200 17
$\lfloor k \rfloor$			11 11 5	しやかいも	1 4 3 4 14 44	
くだもの	火		ササミ		人参、もやし、椎茸	10 g
		くだもの				