



令和3年10月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類			
1(金)	菜飯			青菜		米 麦		788	34.6	
	牛乳		牛乳							
	さばのごまみそ焼き	さば みそ				砂糖	ごま	24.6	3.1	
	野菜の中華和え			こまつな	キャベツ もやし		油			
	豆腐入りかきたま汁	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ	でんぷん				
4(月)	麦入りごはん					米 麦		795	31.8	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ しょうが	砂糖		19.8	3.3	
	和風きのこソース			しそ	大根 しめじ えのき 舞茸	砂糖	油			
	小松菜の煮びたし みそ汁	ハム 味噌 油揚げ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも				
5(火)	麦入りごはん					米 麦		810	34.0	
	牛乳		牛乳							
	プルコギ風炒め物	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しょうが エリンギ にんにく	砂糖	ごま ごま油	27	3.0	
	ねぎと卵のスープ	卵 豆腐		ほうれん草	ねぎ	でんぷん				
6(水)	朝焼きコッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		822	34.3	
	はちみつ&マーガリン					はちみつ	マーガリン			
	牛乳		牛乳					26.5	3.8	塩
	あじのチーズ焼き	あじ	チーズ	トマト	玉ねぎ					
	カレースープ オレンジ	ベーコン 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ	マカロニ じゃが芋	油 ルウ			
7(木)	麦入りごはん					米 麦		864	24	
	セルフかき揚げ丼(野菜)			春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油			
	牛乳		牛乳					29.6	2.7	
	切干大根のぼん酢和え のっぺい汁			こまつな にんじん	切干大根		ごま			
8(金)	麦入りごはん					米 麦		834	30.5	
	ハッシュドポーク	豚肉		トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ	小麦粉	バター ルウ			
	牛乳		牛乳					23.0	2.2	
	ゆで野菜サラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし コーン					
	和風ドレッシング セノビーゼリー		乳			砂糖	ドレッシング			
14(木)	麦入りごはん					米 麦		789	33.8	
	牛乳		牛乳							
	いかのから揚げ	いか				小麦粉	油	24.3	2.5	
	ゆで野菜にんにく醤油和え さつま汁			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油			
15(金)	ツナトースト	ツナ	脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ドレッシング	818	32.3	
	牛乳		牛乳							
	野菜とウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		30.0	3.5	塩
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン ぶどう	砂糖 ナタデココ				
18(月)	栗ごはん					米 麦 栗	ごま	809	30.0	
	牛乳		牛乳							
	白身魚フライ	ホキ				小麦粉 パン粉	油	21.8	2.5	
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし					
	かんぴょうの卵とじ汁	卵 豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん	かんぴょう ねぎ					

❁ 食育だよりでもお知らせしましたが、当初予定していた10月6日(水)の「お弁当の日」は中止します。

11月30日(火)に「おにぎりの日」を実施(1回のみ)します。





曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類				
19(火)	麦入りごはん					米 麦		815	36.1		
	牛乳		牛乳								
	八宝菜	豚肉 いか かまぼこ うすら卵		にんじん ピーマン	白菜 玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが	でんぷん	ごま油				
	坦々春雨スープ	豚肉		にら にんじん	キャベツ えのき しめじ ねぎ	春雨					
	ミニフィッシュ		いわし				ごま			23.0	3.1
20(水)	麦入りごはん					米 麦		849	25.6		
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油				
	牛乳		牛乳								
	こんにゃくサラダ		海そう		きゅうり キャベツ コーン						
	青じそドレッシング						ドレッシング			23.6	2.2
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖						
21(木)	麦入りごはん					米 麦		793	33.7		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉の漬けこみ焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま				
	磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし						
	豆乳入りみそ汁	豆乳 みそ 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ					24.8	2.4
22(金)	きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	792	29.3		
	ココア揚げパン	セレクト給食	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ココア 油				
	牛乳		牛乳								
	ベーコンチーズオムレツ	卵 ベーコン	チーズ				油				
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ						
	香味塩ドレッシング						ドレッシング			28.7	3.6
	白菜とあさりのスープ	あさり		にんじん 小松菜	白菜 ねぎ	じゃがいも					
アセロラゼリー				アセロラ	砂糖						
25(月)	まいだけご飯	油揚げ		にんじん	まいだけ 枝豆	米 砂糖		790	33.1		
	牛乳		牛乳								
	いわしのおかか煮	いわし				砂糖					
	切干大根のナムル			こまつな にんじん	切干大根		ごま ドレッシング			23.0	3.3
	道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	油 パター				
26(火)	麦入りご飯					米 麦		847	28.8		
	牛乳		牛乳								
	ぎょうざ	豚肉		にら	ねぎ きゃべつ にんにく	小麦粉 砂糖	油				
	大豆もやしのキムチあえ			にら	大豆もやし もやし						
	チャーシャン豆腐	厚揚げ みそ 豚肉		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし しょうが	砂糖 でんぷん	油			23.0	2.2
27(水)	麦入りご飯					米 麦		828	36.9		
	牛乳		牛乳								
	ポークアドボ	豚肉 うすら卵			玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油				
	チンゲン菜ともやしのソテー	ハム		チンゲン菜	もやし にんにく		油				
	アップルゼリー				りんご	砂糖				20.1	2.5
28(木)	麦入りごはん					米 麦		835	33.4		
	牛乳		牛乳								
	ハムカツ	ハム 卵				小麦粉 パン粉	油				
	からしあえ			小松菜 にんじん	白菜 もやし		ごま				
	ひじきと大豆の煮物	大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油			26.3	2.9
29(金)	スパゲティ					スパゲティ	油	839	34.3		
	チキントマトソース	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ	小麦粉	油				
	牛乳		牛乳								
	ゆで野菜サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし コーン						
	香味中華ドレッシング						ドレッシング			29.2	2.9
	かぼちゃプリンタルト	卵	乳	かぼちゃ		小麦粉 砂糖	マーガリン				

今月のミネラル平均 カルシウム:405mg 鉄分:4.3mg

基準値 830 26.9~41.5
18.4~27.6 2.5