

10月 給食予定献立表(主な使用食材一覧(料理別))

日	献立名	牛乳	主な使用食材の食品群					
			1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源
1火	ガーリックパン	○			パセリ	にんにく	コッペパン	マーガリン
	クリームシチュー		鶏肉, 豆乳, 白インゲン豆	牛乳, クリーム, チーズ	にんじん, ブロッコリー	玉葱, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉	なたね油, 有塩バター
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, とうもろこし		
	果物(キウイフルーツ)					キウイフルーツ		
2水	さんまご飯	○	さんま			紅しょうが	米, かたくり粉, 三温糖	なたね油
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん	ねぎ	三温糖	
	磯香和え			海苔	ほうれんそう, にんじん	りよくとうもやし		ごま油
	けんちん汁		豚肉, 豆腐, さば節		にんじん	だいこん, ねぎ	じゃがいも, 角切こんにゃく	
3木	セルフオムライス	○	鶏肉		にんじん	マッシュルーム, 玉葱	米	なたね油, 有塩バター
	エッグシート&ケチャップ		たまご					
	鶏のから揚げ		鶏肉			しょうが	かたくり粉	なたね油
	秋野菜スープ		ベーコン		にんじん, パセリ	玉葱, ほんしめじ, はくさい		
4金	ご飯	○					米	
	豚肉ごまだれ焼き		豚肉, みそ			しょうが, にんにく, りんご	上白糖	すりご, いりごま
	三色おひたし		さば節, かつお節		ほうれんそう, にんじん	はくさい		
	鯛のつみれ汁		いわし, 豚肉, みそ, さば節		にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, ねぎ	かたくり粉	
7月	ご飯	○					米	
	カレーマーボー豆腐		豚肉, 豆腐, みそ		にんじん, なら	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム	上白糖, 三温糖, 米粉	ごま油
	くらげの群の物		くらげ	ききわかめ	にんじん	きゅうり, りよくとうもやし	上白糖	ごま油, いりごま
	杏仁豆腐			エースアガー, 牛乳		みかん	上白糖	
8火	ご飯	○					米	
	さばの文化干し		鯖					
	ごぼうのサラダ		みそ		にんじん	ごぼう, きゅうり, とうもろこし	三温糖	すりごま, エッグフリーマヨネーズ, い
	かきたま汁		たまご, さば節	わかめ, だし昆布	にんじん, こまつな	ねぎ, えのきたけ		
9水	ご飯	○					米	
	さつまいも豚チーズ		豚肉				チーズスティック, さつまいも	
	ひじきと人参とツナの炒め物		ツナ	芽ひじき	にんじん			なたね油
	具だくさん味噌汁		豆腐, 油揚げ, さば節, みそ	だし昆布	にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ		
10木	スパゲティ(袋)	○					スパゲティ	
	キャロットソース		豚肉		にんじん, トマト	玉葱, にんにく, りんご, マッシュルーム		なたね油
	チーズサラダ		ロースハム	サラダチーズ	絹さや, トマト	キャベツ, ホールコーン, 玉葱	三温糖	なたね油
	ブルーベリーマフィン		たまご	ヨーグルト		ブルーベリー	プレミックス粉, きび砂糖	無塩バター
11金	ご飯	○					米	
	ハンバーグきのこデミグラスソース		豚肉, おから, 豆腐, たまご	牛乳		玉葱, ぶなしめじ, マッシュルーム	パン粉, 三温糖	オリーブ油
	ツナと茎わかめのサラダ		ツナ	ききわかめ	にんじん	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 玉葱	上白糖	なたね油
	ポテトスープ		鶏肉		葉ねぎ	ほんしめじ, 玉葱	じゃがいも	
15火	ご飯	○					米	
	親子丼の具		鶏肉, たまご, さば節		絹さや	玉葱	三温糖	
	おかか和え		かつお節		こまつな, にんじん	キャベツ, 白梅肉	上白糖	
	味噌汁		油揚げ, みそ, さば節	だし昆布	かぼちゃ	はくさい, ぶなしめじ		
16水	ご飯	○					米	
	ツナトースト		ツナ		パセリ	とうもろこし, 玉葱	食パン	エッグフリーマヨネーズ, なたね油
	焼肉サラダ		豚肉		にんじん, トマト	にんにく, きゅうり, キャベツ, 玉葱	じゃがいも	
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん, トマト	にんにく, セロリ, ねぎ, 玉葱	じゃがいも, スモールシエルマカロニ, 三温糖	オリーブ油

※調味料は記載していません。また、都合により食材を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	主な使用食材の食品群					
			1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源
17木	キムチご飯	○	豚肉		にんじん	しょうが, 白菜キムチ	米, 三温糖, つきこん	なたね油, ごま油
	ひじき春巻き		豚肉	干ひじき(鉄釜, 乾)	にんじん	玉葱	しらたき, 三温糖, かたくり粉, 春巻きの皮	ごま油, なたね油
	わかめのナムル			乾燥わかめ		だいずもやし, もやし	上白糖	ごま油, いりごま
	中華スープ		豚肉		にんじん, なら, こまつな	はくさい, ねぎ		ごま油
18金	ご飯	○					米	
	キャラットピラフ		鶏肉		にんじん, さやいんげん	玉葱, マッシュルーム		有塩バター
	えびクリームソース		豆乳, エビ	牛乳, クリーム	パセリ		薄力粉	有塩バター, なたね油
	白菜とかぶのスープ		ベーコン		こまつな	玉葱, はくさい, ぶなしめじ, かぶ		
21月	ご飯	○					米	
	ピピン丼の具		豚肉, 鶏肉, みそ		ほうれんそう, にんじん	にんにく, しょうが, もやし		ごま油, いりごま
	パンバンジー風和え物		鶏肉, みそ			きゅうり, もやし	三温糖	ごま油
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん, なら	はくさい, ねぎ	ケ-ブワタ	ごま油
23水	ご飯	○					米	
	ぶりカツ		ぶり			しょうが	薄力粉, 小麦粉, パン粉, 上白糖	なたね油
	スペシャル納豆和え		納豆, かつお節	ちりめんじゃこ	ほうれんそう			
	さつまいも入り豚汁		豚モモ(脂身付き), 豆腐, 油揚げ, さば	だし昆布	にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ	さつまいも, 角切こんにゃく(果給)	なたね油
24木	ご飯	○					米	
	赤魚のごまだれ焼き		あかうお				上白糖	すりごま, ねりごま
	じゃが芋きんぴら		豚肉		こまつな, とうがらし		じゃがいも, つきこん, 三温糖	なたね油, ごま油
	沢煮椀		豚肉, さば節		にんじん, 絹さや	ごぼう, 椎茸, ねぎ		
25金	ご飯	○					米	
	ピザトースト		ウィンナー, ロースハム	ピザ用チーズ	青ピーマン, 赤ピーマン	玉葱	食パン	オリーブ油
	乳酸菌飲料			乳酸菌飲料				
	蒸しケーキ						蒸しケーキ	
28月	ご飯	○					米	
	なすのスタミナ丼の具		豚肉		にんじん, なら	なす, しょうが, にんにく, 玉葱, エリンギ	三温糖, かたくり粉	なたね油, なたね油
	春雨サラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり	春雨, 上白糖	ごま油, いりごま
	果物(キウイフルーツ)					キウイフルーツ		
29火	ご飯	○					米	
	秋鮭の塩バター焼き		秋鮭					有塩バター
	肉じゃが		豚肉, さば節		にんじん, さやいんげん	玉葱	しらたき, じゃがいも, 三温糖	なたね油
	小松菜の和えもの				こまつな, にんじん	キャベツ	三温糖	ねりごま, すりごま
30水	ご飯	○					米	
	わかめご飯		豚肉			しょうが	上白糖	
	豚肉の生姜焼き		ベーコン		ほうれんそう, にんじん	ぶなしめじ, 玉葱, とうもろこし		なたね油, 有塩バター
	ほうれん草ときのこの炒め物		豆腐, さば節, みそ	だし昆布	にんじん	だいこん, 洗いごぼう, ねぎ	じゃがいも, 角切こんにゃく	
31木	カレーピラフ	○	鶏肉		にんじん	ぶなしめじ, エリンギ, 玉葱	米	なたね油, 有塩バター
	鶏肉のトマトソースがけ		鶏肉		トマト	玉葱, にんにく	三温糖	オリーブ油
	ひじきのマリネ		ロースハム	干ひじき	にんじん	きゅうり, 玉葱	三温糖, 上白糖	なたね油
	ABCスープ		ベーコン		にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ		

*こんにゃくやしらたきの原料はこんにゃく芋(5群)なので5群に表示しました。ただし、こんにゃくにはエネルギーがほとんどなく、むしろ体の調子を整える働きがあることから、4群に分けられることもあります。