

* 10月の予定献立表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		1日		2日		3日		4日	
こんだて名	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	そばろごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
	kcal	705kcal	705kcal	759kcal	759kcal	843kcal	843kcal	862kcal	862kcal
	P:たんぱく質	29.7g	29.7g	27.2g	27.2g	35.7g	35.7g	39.2g	39.2g
	F:脂質	20.6g	20.6g	22.2g	22.2g	25.9g	25.9g	28.0g	28.0g
	食塩	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.5g	2.5g	2.3g	2.3g
熱や力の元になる食品		ごはん じゃがいも さとう 油		ごはん かたくり粉 さとう ごま油 ごま		ごはん 白麦 さとう 油		ごはん 米粉 マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	
体をつくる食品		ぶた肉 油あげ 牛乳		肉団子 たまご 木綿とうふ 牛乳		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 木綿とうふ わかめ ヨーグルト 牛乳		とり肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	
体の調子を整える食品		にんじん ビーマン こまつな キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが		にんじん ほうれん草 もやし きゅうり コーン缶 きくらげ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ しょうが もも缶 パナナ		にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ もやし	
7日		8日		9日		10日		11日	
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁 チーズ	エネルギー	五目さつま芋ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	ごはん 牛乳	エネルギー
	kcal	722kcal	722kcal	780kcal	780kcal	678kcal	678kcal	836kcal	836kcal
	P:	28.7g	28.7g	25.2g	25.2g	32.6g	32.6g	34.4g	34.4g
	F:	20.8g	20.8g	25.32g	25.32g	21.2g	21.2g	28.0g	28.0g
	食塩	2.2g	2.2g	2.8g	2.8g	2.7g	2.7g	2.3g	2.3g
ごはん こんにやく じゃがいも さとう 油 ごま		ごはん さつま芋 こんにやく さとう		ごはん じゃがいも さとう 油 ごま		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	
いわしの梅煮 ぶた肉 わかめ チーズ 牛乳		油揚げ 厚焼き卵 ぶた肉 焼とうふ 牛乳		ぎゅう肉 ぶた肉 なたと 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ひじき チーズ ハム 牛乳		とひうお切身 たまご 油揚げ 牛乳	
にんじん いんげん ごぼう		にんじん しいたけ むきえだ豆 ごぼう だいこん ねぎ		いんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ		にんじん ビーマン トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		バセリ にんじん かぼちゃ こまつな 玉ねぎ キャベツ しめじ	
14日		15日		16日		17日 おさかな給食「はたはた」		18日	
 スポーツの日	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	カレーライス	エネルギー
	kcal	703kcal	703kcal	764kcal	764kcal	713kcal	713kcal	873kcal	873kcal
	P:	29.0g	29.0g	27.7g	27.7g	26.9g	26.9g	30.5g	30.5g
	F:	19.6g	19.6g	17.4g	17.4g	23.4g	23.4g	27.0g	27.0g
	食塩	2.2g	2.2g	2.6g	2.6g	1.9g	1.9g	3.1g	3.1g
ごはん かたくり粉 油 ごま油		ごはん じゃがいも 系こんにやく さとう 油		ごはん じゃがいも 系こんにやく さとう 油		ごはん から揚げ粉 油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 大豆バター 油 ごま	
ぶた肉 たまご 絹ごしとうふ 牛乳		ぶた肉 ちくわ 牛乳		ぶた肉 ちくわ 牛乳		はたはた 油揚げ 塩昆布 牛乳		ぶた肉 ハム チーズ 牛乳	
にんじん ビーマン ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく きくらげ		にんじん いんげん 切干大根 玉ねぎ しいたけ		にんじん いんげん 切干大根 玉ねぎ しいたけ		にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし しいたけ		にんじん トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ コーン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	
21日		22日		23日		24日		25日	
チキンライス 牛乳 卵スープ	エネルギー	ごはん	エネルギー	少なめごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	セルフハンバーガー	エネルギー
	kcal	725kcal	725kcal	900kcal	900kcal	799kcal	799kcal	703kcal	703kcal
	P:	32.5g	32.5g	31.9g	31.9g	29.4g	29.4g	37.5g	37.5g
	F:	20.0g	20.0g	28.8g	28.8g	24.0g	24.0g	30.4g	30.4g
	食塩	3.4g	3.4g	3.5g	3.5g	2.2g	2.2g	3.4g	3.4g
ごはん 白麦 かたくり粉 大豆バター 油		ごはん 系こんにやく さとう 油		ごはん うどん 油 ごま 牛乳		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 大豆バター 油 みかんゼリー		パンズパン じゃがいも 米粉 油 大豆バター	
とり肉 絹ごしとうふ たまご 牛乳		とり肉 焼とうふ ちくわ 大豆 油揚げ ひじき 牛乳		とり肉 ひきわり納豆 チーズ 牛乳		厚揚げ とりひき肉 大豆ミンチ ベーコン 牛乳		ハンバーグ とり肉 スライスチーズ 牛乳	
にんじん チンゲン菜 玉ねぎ コーン グリーンピース しいたけ		にんじん いんげん はくさい もやし えのきだけ ねぎ		にんじん こまつな しいたけ ねぎ		にんじん バセリ だいこん しょうが 玉ねぎ		にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン	
28日		29日		30日		31日 ハロウィン給食			
ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ かみかみサラダ ふりかけ	エネルギー	ごはん	エネルギー	豚どん	エネルギー	ごはん	エネルギー	・今月予定して いる地場産物は …「きゅうり、 さつまいも、 里芋、りんご、 しいたけ、米、 はたはた、 さば」です。	
	kcal	780kcal	780kcal	751kcal	751kcal	837kcal	837kcal		
	P:	32.0g	32.0g	30.1g	30.1g	23.7g	23.7g		
	F:	25.8g	25.8g	20.7g	20.7g	29.5g	29.5g		
	食塩	2.4g	2.4g	2.5g	2.5g	2.4g	2.4g		
ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま		ごはん 米粉 かたくり粉 さとう 油		ごはん 白麦 系こんにやく さといも さとう 油		ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ハロウィンデザート			
たまご 高野豆腐 とり肉 さきいか 牛乳		さば切身 油揚げ わかめ 牛乳		ぶた肉 油揚げ 牛乳		ウインナー チーズ 牛乳			
にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン		ブロッコリー にんじん しょうが はくさい だいこん		にんじん こまつな 玉ねぎ ねぎ しいたけ パナナ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり			

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。