



# 令和5年度 10月分

# 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2月	コッペパン 野菜シューマイ 焼きそば フルーツ杏仁	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉 杏仁豆腐(乳 練乳)	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 小麦粉 豚脂 さとう 水あめ でんぷん 中華めん サラダ油 杏仁豆腐(水あめ さとう) さとう	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれん草 しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン みかん パイナップル 黄桃	838	30.7	23.7
3日	ごはん ふくらぎの紅葉ソース しめじ和え かきたま汁	ふくらぎ かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう	だいこん にんじん ゆず果汁 しめじ もやし ブロッコリー えのきたけ こまつな	804	34.0	26.8
4日	ごはん パオズ 海藻サラダ 八宝菜	豚肉 鶏肉 ひじき 海藻ミックス 豚肉 いか うすら卵	米 小麦粉 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 植物油 大豆油 さとう サラダ油 サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが たまねぎ はくさい にんじん チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ	847	27.1	29.6
5日	わかめごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 ★ 豆腐となめこのみそ汁	わかめ 鶏肉 さつまあげ 豆腐 ふかし みそ	米 白麦 サラダ油 さとう	切干大根 にんじん いんげん なめこ たまねぎ ねぎ	801	30.6	19.8
6日	スタミナ丼(麦ごはん) (具) キャベツの塩昆布和え 粕汁 果物(りんご)	豚肉 塩昆布 鶏肉 みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にら りんご キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい にんじん ねぎ りんご	785	27.4	13.3
10日	ごはん 鶏肉の塩レモンだれ ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 デザート(ブルーベリーゼリー)	鶏肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう 水あめ でんぷん さとう	レモン果汁 ブロッコリー キャベツ もやし にんじん かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ねぎ ブルーベリー果汁	844	29.4	27.0
11日	ごはん だし巻きたまごのあんかけ こんにゃくのきんぴら ★ とり野菜うどん	鶏卵 鶏肉 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 さとう でんぷん サラダ油 さとう うどん	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう いんげん にんにく はくさい にんじん もやし えのきたけ	786	30.8	17.1
12日	ごはん 肉団子 切干大根のごまマヨ和え 白玉スープ	鶏肉 大豆たん白 鶏肉	米 豚脂 さとう でんぷん なたね油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ 白玉	たまねぎ にんにく しょうが トマト 切干大根 にんじん こまつな はくさい もやし にんじん ねぎ	799	24.0	16.6
13日	ごはん 焼き栗コロッケ ひき肉のみそ炒め 鶏ごぼう汁	豚肉 大豆ミート みそ 鶏肉	米 じゃがいも くり さつまいも パン粉 植物油 小麦粉 水あめ でんぷん さとう 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	805	24.7	23.4
16日	コッペパン チリコンカン もやしとコーンのソテー 根菜チャウダー	脱脂粉乳 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン サラダ油 米粉 サラダ油 さつまいも 米粉 生クリーム サラダ油	たまねぎ にんにく もやし とうもろこし キャベツ れんこん たまねぎ にんじん	761	30.0	29.4
17日	ごはん 酢豚 水ギョーザ デザート(ヨーグルト)	豚肉 水ギョーザ(豚肉 鶏肉 大豆粉) 脱脂粉乳 全粉乳 セラチン 寒天	米 さつまいも でんぷん さとう サラダ油 大豆油 水ギョーザ(豚脂 ごま油 小麦粉 さとう) さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが 水ギョーザ(キャベツ ねぎ しょうが ねぎ)	846	27.3	20.3
18日	ごはん さばの香味揚げ 酢の物 おでん	さば かまぼこ わかめ がんも(豆腐 大豆たん白) うすら卵 イカボール(いか たら) 厚揚げ	米 サラダ油 さとう 大豆油 でんぷん さとう がんも(植物油 でんぷん さとう) しいも イカボール(でんぷん 豚脂 さとう) さとう	にんにく ねぎ もやし きゅうり がんも(にんじん きくらげ) イカボール(しょうが) だいこん にんじん こんにゃく	888	34.8	33.9
19日	ごはん モチコチキン ロミロミサラダ サイミン風スープ	鶏肉 ツナ ロースハム なると	米 米粉 でんぷん 大豆油 オリーブ油 さとう 中華めん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁 たまねぎ もやし ねぎ	816	30.8	24.2
20日	子ぎつねごはん 大豆とじゃがいものりしお ★ 大根のみそ汁	豚肉 うすあげ 大豆 あおのり 鶏肉 みそ	米 さとう 白麦 サラダ油 さとう じゃがいも でんぷん 大豆油	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ にんじん しめじ	847	31.6	31.0
23日	バターロール キャベツメンチカツ カリカリベーコンサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	小麦粉 マーガリン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう マカロニ じゃがいも サラダ油 さとう	キャベツ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん トマト	790	26.7	31.7
24日	ごはん わかさぎフリッター まこもとれんこんの塩炒め ★ 河北湯の恵みミルクみそ汁	わかさぎ 沖あみ あおさ 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 サラダ油 さつまいも	まこも れんこん にんじん こまつな しょうが はくさい 生しいたけ にんじん ねぎ	787	27.9	22.4
25日	麦ごはん あらびきウィンナー 花野菜サラダ 秋の味覚カレー	豚肉	米 白麦 豚脂 水あめ さとう サラダ油 さとう さつまいも じゃがいも サラダ油 カレールウ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし れんこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく プルーン	790	21.8	15.8
26日	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ジャーマンポテト みそけんちん汁	鶏肉 チキンウィンナー 木綿豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく たまねぎ パセリ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	830	30.0	27.4
27日	ごはん 春巻き ひじきのナムル キムチと豆腐のチゲ	豚肉 ひじき ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 はるさめ 小麦粉 植物油 水あめ でんぷん 大豆油 さとう キムチ(さとう) さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ にら キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが)	800	25.4	25.5
30日	米粉ミルクロール オムレツのきのこソースかけ 鶏とまこものペペロンチーノ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 マーガリン さとう ショートニング 植物油 でんぷん サラダ油 さとう ペンネ オリーブ油	しめじ えのきたけ まこも キャベツ たまねぎ にんにく にんじん もやし だいこん たまねぎ ピーマン	781	31.5	27.0
31日	麦ごはん ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉	米 白麦 豚脂 さとう でんぷん サラダ油 さとう サラダ油 ハヤシルウ	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	854	27.8	24.2

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。  
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※ 米は、河北郡市産コシヒカリを使用しています。  
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



10月の栄養価平均 814 14.1% 26.8%