



令和6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・無糖質	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
1 (火)	ごはん ちくわの磯辺揚げ マヨしょうゆ和え 大根と厚揚げの煮物	ちくわ 青のり チキンフレーク 厚揚げ 豚肉 みそ	米 天ぷら粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう	もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん ししいたけ こんにゃく さやいんげん	751	27.0	22.8
2 (水)	わかめごはん 肉団子 もやし炒め フルーツポンチ	わかめ 鶏肉 大豆たん白 豚肉	米 白麦 豚脂 さとう でんぷん 油 ごま油 さとう でんぷん 野菜ゼリー(さとう) ナタデココ(さとう) さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん もやし ビーマン 野菜ゼリー(りんご にんじん かぼちゃ オレンジ) ナタデココ(マスカット果汁) みかん ハイソックル 黄桃	809	22.3	16.9
3 (木)	ごはん さばのごま味噌焼き ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁	さば 赤みそ みそ ひじき うすあげ 絹ごし豆腐	米 さとう ごま 油 さとう	しょうが こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	753	30.9	23.9
4 (金)	スタミナ丼(麦ごはん) (具) 漬物 豆乳ごま春雨スープ	豚肉 鶏肉 大豆ミート 豆乳 みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 春雨 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく いら りんご はくさい にんじん きゅうり 大根たくあん漬 しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	777	30.5	20.0
7 (月)	胚芽パンズ フライドチキン マカロニのツナマヨサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米粉 生クリーム	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん	882	35.6	39.9
8 (火)	ごはん 魚の紅葉ソース 金時草としめじのお浸し さつま汁	ふくらぎ 糸かまぼこ 鶏肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう さつまいも	だいこん にんじん ゆず果汁 しめじ 金時草 もやし たまねぎ はくさい にんじん こんにゃく こまつな	816	34.2	23.7
9 (水)	ごはん 三味焼き 切干大根の炒め煮 とり野菜うどん	さつまあげ うすあげ 鶏肉 みそ	米 ごま油 さとう 油 さとう うどん さとう	ねぎ しょうが にんにく 切干だいこん にんじん 干しいたけ 枝豆 はくさい にんじん もやし えのきたけ にんにく	789	32.0	20.9
10 (木)	豚肉の卵としり(麦ごはん) (具) ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁	鶏卵 豚肉 うすあげ みそ	米 白麦 でんぷん さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	779	32.2	19.6
11 (金)	ごはん 揚げしゅうまい ひじきのナムル 八宝菜	豚肉 大豆たん白 ひじき 豚肉 いか うすら卵	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 ごま さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	832	28.7	30.1
15 (火)	麦ごはん ウインナー フレンチサラダ チキンカレー	ウインナー 鶏肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	925	27.2	32.0
16 (水)	肉味噌丼(麦ごはん) (具) チンゲン菜とハムの中華和え 塩麴スープ ヨーグルト	豚肉 大豆ミート 赤みそ ハム 鶏肉 ヨーグルト	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ こまつな チンゲン菜 もやし にんじん はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	777	31.3	17.4
17 (木)	ごはん きびなごカリカリフライ 浦上そばろ ちゃんぽん麺	きびなご 豚肉 さつまあげ 鶏肉 なると	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう 中華めん ごま油	しょうが にんじん ごぼう もやし こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	750	29.7	16.9
18 (金)	ごはん ごぎつねごはん 大豆とじゃが芋のり塩 白菜と鶏団子の味噌汁	豚肉 うすあげ 大豆 青のり 鶏団子(鶏肉) みそ	米 白麦 油 さとう じゃがいも 大豆油 でんぷん 鶏団子(パン粉)	にんじん 枝豆 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	853	31.7	33.1
21 (月)	米粉ミルクロール オムレツミートグラタン 花野菜サラダ 白玉スープ	脱脂粉乳 オムレツ(鶏卵) 豚肉 チーズ ツナ ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オムレツ(油 でんぷん) 油 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう 白玉	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし はくさい にんじん こまつな	767	31.9	30.0
22 (火)	ごはん 鶏肉のカレー揚げ ポテトサラダ 秋のみそ汁	鶏肉 豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん とうもろこし まいたけ えのきたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ	821	31.5	30.1
23 (水)	ごはん 釜揚げいりこフライ きゅうりの酢の物 おでん	いりこフライ(カタクチイワシ) わかめ ちくわ がんも	米 いりこフライ(生パン粉 小麦粉 米粉) さとう じゃがいも さとう	もやし きゅうり キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	758	29.3	21.1
24 (木)	ごはん 鶏肉とまこもの塩炒め 里芋のそぼろ煮 りんご	鶏肉 豚肉 大豆ミート 厚揚げ	米 ごま油 油 里芋 さとう でんぷん	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし まこも こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	762	30.3	19.2
25 (金)	ごはん キャベツメンチカツ こんにゃくのきんぴら みそ鶏ごぼ汁	鶏肉 大豆たん白 豚肉 ちくわ 鶏肉 みそ	米 豚脂 さとう でんぷん 油 米粉 大豆油 ねんこん 油 さとう じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん ごぼう にんじん えのき ねぎ にんにく	823	28.3	28.3
28 (月)	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き スバゲティンデー さつま芋のチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン ウインナー 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン マーマレードジャム スバゲティ 油 さつまいも 油 米粉 パター	にんにく レモン たまねぎ ビーマン たまねぎ にんじん えだまめ	847	33.8	33.6
29 (火)	ごはん 豚肉コロッケ 切干大根のゴママヨ和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 大豆たん白 チキンフレーク うすあげ みそ	米 じゃがいも さとう 油 豚脂 パン粉 小麦粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ 切干だいこん こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	802	25.1	26.2
30 (水)	豚キムチ丼(麦ごはん) (具) 豆腐のサラダ ワンタンスープ	豚肉 キムチ(昆布) うすあげ 絹ごし豆腐 わかめ 鶏肉 大豆ミート	米 白麦 油 キムチ(ごま さとう) さとう ごま油 ごま油 さとう ごま ワンタン ごま油	しょうが にんにく キムチ(白菜 たまねぎ 大根 人参 いら りんご にんにく) キャベツ たまねぎ ねぎ いら もやし 赤ビーマン 黄ビーマン はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	750	29.3	18.9
31 (木)	麦ごはん 白菜とツナのレモンサラダ ハヤシライス 手づくりかぼちゃカップケーキ	ツナ 豚肉 豆乳	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ハヤシルウ ホットケーキミックス さとう 豆乳バター	はくさい ブロッコリー にんじん レモン汁 にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト かぼちゃ	818	23.8	22.7

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
 ※ 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、河北都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	802	14.9%	27.9%
-----------	-----	-------	-------