令和２年度　１０月　　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
1 木	ごはん 里芋のコロッケ ごま和え　十五夜 月菜汁 お月見大福	豚肉	米 里芋　じゃがいも　さとう　米油　パン粉　でんぷん　大豆油 ねりごま　さとう　ごま 白玉だんご お月見大福	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　しいたけ キャベツ　もやし　にんじん　ピーマン 小松菜　はくさい　だいこん　ねぎ	854	21.9	20.2
2 金	ごはん 揚げ出し豆腐　豆腐の日 おひたし 豚じゃが	豆乳　大豆たん白　小麦たん白　大豆粉 豚肉	米 でんぷん　大豆油　さとう さとう じゃがいも　サラダ油　さとう	ねぎ ほうれん草　もやし　にんじん 玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　むき枝豆	785	28.5	19.2
5 月	チーズクッペ 鶏肉のレモン和え　レモンの日 マカロニサラダ 白菜と肉団子のスープ	鶏肉 ミートボール	チーズクッペ でんぷん　大豆油　さとう マカロニ　サラダ油　さとう　エッグケアマヨネーズ はるさめ	レモン果汁 キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし はくさい　にんじん　干ししいたけ　ねぎ	813	37.0	30.6
8 木	ごはん さばのねぎみそ焼き もやしの酢の物 大根と揚げのそぼろ煮	さば　みそ 鶏肉　豚肉　絹厚揚げ	米 さとう　ごま さとう 里芋　サラダ油　さとう　でんぷん	ねぎ キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん だいこん　玉ねぎ　こんにゃく　いんげん　しょうが	836	34.5	26.7
9 金	ごはん 焼き栗コロッケ にんじんサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	ツナ 絹豆腐　うす揚げ　ふかし　みそ	米 じゃがいも　栗　さつまいも　油　パン粉　水あめ　でんぷん　さとう　大豆油 さとう　サラダ油	目の愛護デー にんじん　キャベツ　玉ねぎ 小松菜　しめじ　ねぎ	803	26.1	23.3
12 月	チョコくるくるパン ハッシュドポテト 切干大根のサラダ 白菜の米粉クリーム煮	ベーコン　牛乳	チョコくるくるパン じゃがいも　上新粉　油 さとう　エッグケアマヨネーズ サラダ油　米粉　生クリーム	玉ねぎ 切干大根　キャベツ　きゅうり　とうもろこし はくさい　にんじん　玉ねぎ　ブロッコリー　マッシュルーム	832	22.9	37.8
13 火	ごはん さんまのおかか煮 小松菜の煮びたし　さつまいもの日 さつま汁	さんま　かつお節 うす揚げ 鶏肉　みそ	米 さとう　でんぷん さとう さつまいも	小松菜 はくさい　えのきたけ　ねぎ	803	31.3	24.8
14 水	秋の香りごはん つくね きゅうりとわかめの酢の物 かき玉汁	うす揚げ 鶏肉　大豆たん白 かまぼこ　わかめ 鶏卵　絹豆腐	米　白麦　栗　さとう パン粉　豚脂　発芽玄米　さとう　でんぷん さとう でんぷん	しめじ　むき枝豆 玉ねぎ もやし　きゅうり 玉ねぎ　えのきたけ　ほうれん草	827	34.2	24.7
15 木	ごはん コーンフライ いかとブロッコリーの炒め物 水餃子のスープ	大豆たん白 いか 水餃子（豚肉　鶏肉　大豆たん白　大豆粉）	米 小麦粉　パン粉　油　さとう　大豆油 サラダ油　さとう　でんぷん　ごま油 水餃子（豚脂　油　小麦粉　さとう　でんぷん）	とうもろこし ブロッコリー　たけのこ　しょうが　ねぎ 水餃子（キャベツ　しょうが　ねぎ）もやし　はくさい　にんじん　にら　きくらげ	800	24.5	21.6
16 金	わかめごはん 野菜のかき揚げ しめじ和え おでん　津幡献立	わかめ 大豆たん白 鶏肉　絹厚揚げ　うずら卵	米　白麦 小麦粉　油　大豆油 さとう 里芋　さとう	玉ねぎ　にんじん　ごぼう　しゅんぎく しめじ　キャベツ　にんじん だいこん　にんじん　こんにゃく　いんげん	803	25.8	24.4
19 月	米粉バターロール 河北潟れんこんチップス　★ 鶏とまこものペペロンチーノ フルーツポンチ	鶏肉	米粉バターロール 大豆油 スパゲッティ　オリーブ油 ナタデココ　さとう	れんこん まこもたけ　キャベツ　玉ねぎ　エリンギ　にんにく みかん　パイナップル　黄桃　バナナ	840	29.0	20.7
20 火	ごはん 能登牛のカツ 浅漬け あさりのみそ汁	能登牛　鶏卵 昆布茶 あさり　絹豆腐　うす揚げ　みそ	米 小麦粉　パン粉　大豆油	きゅうり　キャベツ だいこん　えのきたけ　にんじん　ねぎ	958	33.3	41.9
21 水	ごはん コーンしゅうまい 小松菜のナムル マーボー大根	魚肉すり身　豆腐　大豆たん白 豚肉　絹厚揚げ　赤みそ	米 豚脂　でんぷん　パン粉　小麦粉　さとう　水あめ さとう　ごま油　ごま サラダ油　さとう　でんぷん　ごま油	とうもろこし 小松菜　もやし　にんじん だいこん　玉ねぎ　たけのこ　にんじん　干ししいたけ　にら　しょうが　にんにく	804	27.6	21.8
22 木	ごはん 鶏そぼろと大豆の卵焼き 甘辛ごぼう　★ キムチ入りごま汁	鶏卵　鶏肉　大豆 絹厚揚げ　みそ	米 油　さとう　米　でんぷん でんぷん　大豆油　さとう　ごま ねりごま　ごま	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草 ごぼう　にんじん　むき枝豆 はくさいキムチ　小松菜　はくさい　にんじん　ねぎ	823	24.7	27.9
23 金	麦ごはん 能登いかのマリネ カレーライス チーズ	能登スルメイカ 豚肉 チーズ	米　白麦 サラダ油　さとう じゃがいも　サラダ油　カレールウ	キャベツ　玉ねぎ　とうもろこし　赤パプリカ 玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　りんご　プルーン	814	27.5	20.5
26 月	胚芽バンズ 照り焼きチキン かぼちゃのサラダ きのこのチャウダー	鶏肉 チーズ ベーコン　牛乳	胚芽バンズ さとう　でんぷん エッグケアマヨネーズ じゃがいも　サラダ油　米粉　生クリーム	にんにく　しょうが かぼちゃ　玉ねぎ　きゅうり 玉ねぎ　にんじん　しめじ　マッシュルーム　むき枝豆	804	36.7	29.7
27 火	ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 豚汁	さば　みそ ひじき　さつま揚げ 豚肉　うす揚げ　みそ	米 でんぷん　さとう サラダ油　さとう じゃがいも	にんじん　こんにゃく　むき枝豆 玉ねぎ　にんじん　ごぼう　ねぎ	812	33.4	22.9
28 水	ウインナーパン キャベツメンチカツ チーズかまぼこ ヨーグルト	ウインナーパン（ウインナー） 豚肉　鶏肉 たら　チーズ　卵白　小麦たん白　大豆たん白 ヨーグルト	ウインナーパン 豚脂　パン粉　小麦粉　油　でんぷん　さとう　大豆油 でんぷん　さとう　水あめ	キャベツ	817	29.9	33.8
29 木	ごはん 小いわしのフライ　★ れんこんのマヨきんぴら カレーうどん	いわし ちくわ 豚肉	米 パン粉　米粉　大豆油 サラダ油　エッグケアマヨネーズ　さとう うどん　サラダ油　カレールウ	れんこん　にんじん　こんにゃく　小松菜 玉ねぎ　にんじん　ねぎ　ほうれん草　にんにく	800	29.1	18.1
30 金	チキンライス かぼちゃのハンバーグ ゆでブロッコリー パンプキンババロア	鶏肉 鶏肉　大豆たん白　豚肉	米　さとう　バター　サラダ油 豚脂　さとう　でんぷん パンプキンババロア	にんにく　しょうが　トマト　パプリカ　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース 玉ねぎ　かぼちゃ　にんにく　しょうが ブロッコリー	782	26.2	25.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
１０月の栄養価平均	821	14.2%	28.3%
栄養基準量	830 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰの 13～20 %	ｴﾈﾙｷﾞｰの 20～30 %

※　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）
※　下線の食品は、河北郡市産です。
※　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。