

# 10月給食予定献立表

アレルギー表示

●卵 ▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	木	麦入りごはん 麻婆豆腐 もやしの甘酢和え 中華スープ お月見ゼリー	豆腐・豚ひき肉・高野豆腐・赤みそ	グリーンピース・にんにく・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖 お月見ゼリー	中華だし・醤油 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲シュガートースト★ ▲牛乳	▲食パン・▲マーガリン グラニュー糖 ▲牛乳
2	金	ごはん 白身魚の塩こうじ揚げ 白菜の磯辺和え 根菜汁	ホキ 生揚げ・赤みそ	白菜・小松菜・人参・のり 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) 小麦粉・油 砂糖	塩こうじ だし・醤油 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	小豆いろいろ★ お茶	上新粉・小麦粉 砂糖・ゆであずき 麦茶
5	月	ごはん マスの照焼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋と昆布の煮物 味噌汁	ます 油揚げ・赤みそ	チンゲン菜・キャベツ・人参 細切昆布・さいいんげん 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲レーズンスコーン★ ▲牛乳	▲ハイミックス・▲マーガリン ▲牛乳・レーズン ▲牛乳
6	火	ごはん 豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ 中華スープ	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・コーン ほうれん草・白菜・人参	米(国産) 油 スパゲティ・卵なしマヨネーズ	焼肉のたれ 中華だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲エースコインビスケット フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	▲エースコイン オレンジ ▲牛乳
7	水	ごはん サハのみそ照焼 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 すまし汁	さば・白みそ 凍り豆腐	小松菜・白菜・人参 人参・しめじ・グリーンピース 大根・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖 おつゆ粒	本みりん・料理酒 だし・醤油 だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳
8	木	ごはん 鶏肉の土佐焼 キャベツのごま和え 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	鶏肉・かつお節 生揚げ 赤みそ	キャベツ・きゅうり・人参 切干大根・人参・干しいたけ・さいいんげん 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・白ごま 砂糖 おつゆ粒・さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	小松菜じゃこおにぎり★ お茶	米(国産)・小松菜・しらす 調合ごま油・塩 麦茶
9	金	麦入りごはん アジの塩焼 白菜の和え物 大根と豚肉の煮物 味噌汁	あじ 豚肉 豆腐・赤みそ	白菜・きゅうり・しめじ 大根・人参・さいいんげん 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩 だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	●ごまビスコッティ★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ●卵・油・白ごま ▲牛乳
10	土	焼そば ナムル フルーツ(オレンジ)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・チンゲン菜・人参 オレンジ	中華種・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	塩・お好み焼ソース 醤油			▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳	▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳
12	月	ごはん 白身魚の天ぷら ほうれん草の白和え 豚汁	ホキ 豆腐 豚肉・赤みそ	ほうれん草・しめじ・人参 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) 小麦粉・油 砂糖 つきごんにゃく	料理酒・塩 醤油・塩・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ココア蒸しパン★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・ココアパウダー ▲牛乳
13	火	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚肉・焼豆腐 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・エリンギ・グリーンピース 小松菜・白菜・人参 人参・わかめ	米(国産) 砂糖 砂糖 じゃが芋	だし・本みりん・料理酒・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	▲シガーフライ オレンジ ▲牛乳
14	水	ごはん ●手作りハンバーグ フライドポテト ほうれん草のサラダ 味噌汁	牛豚ひき肉・●卵 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・コーン・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) パン粉・油・砂糖 フライドポテト・油 卵なしマヨネーズ おつゆ粒	塩・トマトケチャップ・とんかつソース 塩 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲焼入りホットケーキ★ ▲牛乳	▲ハイミックス・▲牛乳 ▲マーガリン・黄桃(缶詰) ▲牛乳
15	木	▲ボークカレー キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・人参 りんご	じゃが芋・米(国産) 卵なしマヨネーズ	▲カレールー	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ミニアスパラガス ▲牛乳	アスパラガスビスケット ▲牛乳
16	金	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 小松菜ときのこの和え物 かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐・赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参・しめじ・えのきたけ かぼちゃ 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	●お好み焼★ お茶	お好み焼き粉・●卵・豚肉・キャベツ 人参・油・お好み焼ソース 麦茶
17	土	ピビンパ キャベツの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉	チンゲン菜・緑豆もやし・人参・コーン キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 オレンジ	油・米(国産)	塩・焼肉のたれ			せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳
19	月	ごはん 白身魚の南部焼 ●キャベツの菜種和え 五目豆 味噌汁	ホキ ●卵 大豆 赤みそ	キャベツ・きゅうり・人参 干しいたけ・人参・グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・黒ごま・油 油・砂糖 黒ごんにゃく・砂糖 おつゆ粒	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 醤油・料理酒・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲エースコインビスケット フルーツ(バナナ) ▲牛乳	▲エースコイン バナナ ▲牛乳
20	火	ごはん 豚肉のチャブチェ 白菜とわかめのしらす和え 味噌汁	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・さいいんげん 白菜・チンゲン菜・人参・わかめ 大根・青ねぎ	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖	醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	さつま芋おにぎり★ お茶	米(国産)・さつま芋 塩 麦茶
21	水	●親子丼 さつま揚げのボン酢和え 味噌汁	鶏肉・●卵 ミニさつま揚げスライス 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草	砂糖・でん粉・米(国産)	だし・醤油・本みりん だし・ほん酢 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲せんべい(雪の宿) フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	▲せんべい(雪の宿) オレンジ ▲牛乳
22	木	麦入りごはん サハの西京焼 小松菜の納豆和え じゃが芋の煮物 すまし汁	さば・白みそ 納豆	小松菜・白菜・人参 人参 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 じゃが芋・砂糖	本みりん 醤油・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	豆腐のふんわりクッキー★ ▲牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 ▲牛乳
23	金	麦入りごはん ●干草焼 ゆでブロッコリー 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	●卵・ツナフレーク 生揚げ 赤みそ	人参・干しいたけ・さいいんげん ブロッコリー 大根・人参 白菜・ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 おつゆ粒	醤油・本みりん・だし 塩 だし・醤油・料理酒 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲エースコインビスケット フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	▲エースコイン オレンジ ▲牛乳
24	土	イタリアンスパゲティ コロコロかぼちゃサラダ スープ	ワインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・きゅうり・コーン チンゲン菜・キャベツ・人参	スパゲティ・油 卵なしマヨネーズ	チキンコンソメ・トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ			ミニアスパラガス ▲牛乳	アスパラガスビスケット ▲牛乳
26	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁	鶏肉 ミニさつま揚げスライス 赤みそ	しょうが ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・人参	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	フルーツポンチ★ ▲牛乳	寒天・砂糖 ハイン(缶詰)・みかん(缶詰) ▲牛乳
27	火	お弁当の日					▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳
28	水	ごはん ガーリックチキン キャベツのサラダ ▲パンキンシチュースープ	鶏肉 ワインナー・▲スキムミルク	にんにく キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・酢 ▲クリームシチューの素	ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲●パンキンマフィン★ ▲牛乳	▲ハイミックス・●卵 砂糖・かぼちゃ ▲牛乳
29	木	ツナピラフ チキンソテーきのこソース マカロニサラダ スープ	ツナフレーク 鶏肉	玉ねぎ・ミックスベジタブル しめじ・エリンギ・玉ねぎ きゅうり・人参・コーン ほうれん草・大根・人参	油・米(国産) 小麦粉・油・砂糖 マカロニ・卵なしマヨネーズ	チキンコンソメ・塩 ※・料理酒・ワスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲●ロールケーキ ▲牛乳	▲●スイスロール(パイ)・ 黄桃(缶詰)・ハイン(缶詰) ▲牛乳
30	金	ごはん 白身魚のフライ キャベツのサラダ 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	キャベツ・コーン・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 卵なしマヨネーズ	塩 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲お麩ラスク★ ▲牛乳	おつゆ粒・▲マーガリン 砂糖・きな粉 ▲牛乳
31	土	五目うどん もやしの和え物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・油揚げ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ 緑豆もやし・きゅうり・人参 オレンジ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油			せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。