



10月 給食献立表



令和4年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	土	わかめご飯 白身魚の南部焼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	白身魚・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽ 普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ・油 じゃがいも・かたくり粉	乾燥わかめ・しょうが・ほうれんそう キャベツ・にんじん・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
3	月	五分つきご飯 鶏のりんごソース オーロラサラダ きのこのスープ 梨 お茶	ココアトースト 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 食パン・バター・グラニュー糖 白いりゴマ・ごま油	りんご・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ホーロー缶詰・えのきたけ・ぶなしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・梨・キャベツ きゅうり・バナナ
4	火	五分つきご飯 鯖のカレー揚 じゃが芋のきんぴら みそ汁 バナナ お茶	炊き込みおにぎり 金時豆の甘煮 梨 牛乳	まさば・豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・米	しょうが・にんじん・ピーマン カットわかめ・大根・ほうれんそう バナナ・乾しいたけ・ごぼう・焼きのり・梨
5	水	ハヤシライス ドレッシングサラダ 豆苗のスープ 柿 お茶	にゅうめん バナナ 牛乳	豚ばら・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ そうめん・ひやむぎ	にんじん・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・トマト缶詰・きゅうり・キャベツ りょくとうもやし・豆苗・かき・大根 乾しいたけ・万能ねぎ・ほうれんそう だし昆布・バナナ
6	木	五分つきご飯 鮭の照焼 豚ごぼろ炒め みそ汁 バナナ お茶	焼きおにぎり チキンサラダ りんご 牛乳	生鮭・豚ばら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・油・ごま油・上白糖 さつまいも・米・はちみつ	しょうが・ごぼう・にんじん・カットわかめ ほうれんそう・バナナ・きゅうり・キャベツ りんご
7	金	五分つきご飯 麻婆豆腐 ごま酢あえ 白菜のスープ りんご お茶	ドーナツ 大根サラダ バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・卵・きな粉 ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽ・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・かたくり粉 ごま油・白すりごま・薄力粉	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・きゅうり りょくとうもやし・はくさい・えのきたけ カットわかめ・りんご・大根・バナナ
8	土	【運動会】 わかめご飯 白身魚の香味焼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	ｸﾞﾗｯﾌﾟ おにぎり 果物 牛乳	白身魚・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	上白糖・油・白いりゴマ・米	カットわかめ・にんじん キャベツ・しょうが・ほうれんそう たまねぎ・清見オレンジ
11	火	ご飯 煮込みハンバーグ 切り昆布サラダ 豆腐とｺｰﾝのスｰﾌﾟ 梨 お茶	蒸しパン 白菜漬け バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・だしパック・卵 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・薄力粉 白いりゴマ	たまねぎ・刻み昆布・にんじん りょくとうもやし・ホーロー缶詰 ほうれんそう・梨・はくさい・きゅうり バナナ
12	水	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 肉じゃが みそ汁 バナナ お茶	しらすおにぎり レバーの甘辛煮 柿 牛乳	白身魚・豚もも・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・しらす干し 鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・じゃがいも・米	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ・ほうれんそう バナナ・炊き込みわかめ・焼きのり・かき
13	木	ミートライス ブロッコリーサラダ 豆腐スープ りんご お茶	大学芋 ツナ和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・だしパック ツナ缶・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 さつまいも・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 ブロッコリー・ホーロー缶詰・キャベツ ぶなしめじ・りんご・バナナ
14	金	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 干草あえ 豚汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり 蒸し南瓜 梨 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚ばら 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・米	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・万能ねぎ・バナナ・焼きのり かぼちゃ・梨
15	土	五分つきご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物 お茶	きつねうどん 果物 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 干しうどん	たまねぎ・しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・根深ねぎ 乾しいたけ・だし昆布
17	月	五分つきご飯 鮭のフライ 五目きんぴら みそ汁 バナナ お茶	わかめおにぎり チキンサラダ 柿 牛乳	生鮭・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・ごま油・さつまいも・米 白いりゴマ・はちみつ	ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・カットわかめ ほうれんそう・バナナ・乾燥わかめ きゅうり・キャベツ・かき
18	火	五分つきご飯 焼肉 和風ポテトサラダ わかめスープ りんご お茶	はちみつトースト ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽ 絹ごし豆腐・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・じゃがいも・食パン バター・はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・りんご きゅうり・カットわかめ・たまねぎ ほうれんそう・バナナ
19	水	五分つきご飯 白身魚のﾌﾘｰｽがけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶｶ和え さつま汁 バナナ お茶	みそおにかおにぎり ごま和え りんご 牛乳	白身魚・だしパック・かつお節 豚ばら・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 さつまいも・米・だし汁・白すりごま	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・大根・ごぼう・ほうれんそう バナナ・キャベツ・りんご
20	木	【誕生会】 五分つきご飯 鶏の竜田揚げ 大根サラダ きのこのスープ 柿 お茶	誕生日のケーキ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・薄力粉・米油	しょうが・大根・にんじん・きゅうり えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・かき・いちご
21	金	五分つきご飯 さばの照焼 じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	おこわおにぎり 金時豆の甘煮 柿 牛乳	まさば・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・油・じゃがいも 上白糖・米・もち米	しょうが・たまねぎ・にんじん・にら はくさい・バナナ・乾しいたけ・かき
22	土	納豆ご飯 豚と大根煮 おひたし 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも かつお節・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・上白糖	大根・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ・ごぼう さやいんげん・焼きのり
24	月	カレーライス ブロッコリーサラダ 白菜のスープ 柿 お茶	きのこおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・油揚げ 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご ブロッコリー・ホーロー缶詰・キャベツ はくさい・ほうれんそう・かき・乾しいたけ ぶなしめじ・まいたけ・焼きのり かぼちゃ・バナナ
25	火	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 干草あえ みそ汁 バナナ お茶	ココアケーキ 即席漬け 柿 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・薄力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	さやいんげん・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ・カットわかめ バナナ・キャベツ・きゅうり・かき
26	水	五分つきご飯 ポークチャップ 和風サラダ 豆苗のスープ りんご お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・しらす干し 絹ごし豆腐・だしパック・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 米・白いりゴマ	たまねぎ・カットわかめ・にんじん きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし・豆苗 りんご・乾燥わかめ・しょうが・バナナ
27	木	五分つきご飯 白身魚のりんごソース オーロラサラダ 豚汁 バナナ お茶	鶏ごぼろおにぎり おひたし りんご 牛乳	白身魚・ツナ缶・絹ごし豆腐 豚もも・だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 米・ごま油	りんご・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ホーロー缶詰・大根・ごぼう・万能ねぎ バナナ・さやいんげん・焼きのり ほうれんそう・キャベツ
28	金	【芋ほり遠足(4.5才児)】 五分つきご飯 鶏メンチかつ ごま酢あえ わかめスープ 柿 お茶	さつま芋ぱん ツナサラダ バナナ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・絹ごし豆腐 だしパック・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・薄力粉 パン粉・油・上白糖・白すりごま 強力粉・米油・さつまいも はちみつ	たまねぎ・きゅうり・りょくとうもやし にんじん・カットわかめ・ほうれんそう かき・大根・バナナ
29	土	五分つきご飯 白身魚の香味焼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	白身魚・淡色辛みそ・しらす干し だしパック・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 そうめん・ひやむぎ	根深ねぎ・しょうが・乾燥わかめ にんじん・きゅうり・りょくとうもやし たまねぎ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・大根・乾しいたけ だし昆布
31	月	鮭そぼろ丼 五目大豆煮 みそ汁 バナナ お茶	かぼちゃあんぱん ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・だいず・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・上白糖・油・じゃがいも・強力粉 薄力粉・米油・はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり・ごぼう 乾しいたけ・さやいんげん・たまねぎ ごまつな・バナナ・かぼちゃ・きゅうり キャベツ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
553 kcal	23.4 g	15.2 g	191 mg	2.6 mg	468 µg	0.38 mg	0.43 mg	41 mg

★食材の納入により献立変更がございます