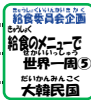
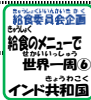


10月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	たんぱく質 (g)
1	火	パエリアふうピラフ しるみざかなのトマトソースがけ やさいスープ 	 イカ エビ ホキ 豆乳 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 てん粉 油 砂糖 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ターメリック 塩 こしょう ぶどう酒 酒 塩 クチャッ トマトピューレ こしょう ローリエ ぶどう酒 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	565 26.2
2	水	こんぶごはん あげだし豆腐 ごまあえ 	 鶏肉 昆布 油揚げ 豆腐	米 麦 油 砂糖 てん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ごま	にんじん 干しいたけ 大根 もやし にんじん 小松菜	酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん	606 25.3
3	木	やさいのカラフルパスタ ゴマドレチキンサラダ スイートポテトケーキ	 ベーコン 鶏肉 牛乳 鶏卵	スパゲティ 油 油 砂糖 ごま さつまいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン もやし きゅうり にんじん	塩 唐辛子 ぶどう酒 こしょう しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ ベーキングパウダー 塩	566 23.3
4	金	むぎごはん いわしのかば焼きふう おひたし じゃがいものみそしる 	 イワシ	米 麦 てん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	601 24.3
7	月	ひきにくときのこのカレー フレンチポテトサラダ	 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんじん きゅうり とうもろこし	カレー粉 ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース しょうゆ クチャッ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	567 20.5
8	火	むぎごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 	 鶏肉 わかめ	米 麦 てん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 ごま油 ごま	生姜 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 にんにく とうもろこし 長ねぎ	酒 しょうゆ コチュジャン クチャッ しょうゆ ラー油 塩 こしょう 酒 しょうゆ	570 25.1
9	水	ぶたにくともやしのあんかけやきそば カルピスゼリー	 豚肉 寒天	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 てん粉 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 カルピス	569 22.0
10	木	とりそぼろどん とうふとわかめのみそしる(こんぶだし)	 鶏肉 大豆 鶏卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま	生姜 にんじん さやいんげん 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ	560 24.3
11	金	さつまいもごはん てりやきハンバーグ ごまみそあえ	 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも ごま ノンエッグ マヨネーズ 油 パン粉 てん粉 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん	塩 酒 しょうゆ こしょう マツダ みりん 酒 しょうゆ	588 24.1
14	月	スポーツの日					
15	火	ふきよせごはん のっぺいじる みたらしたんご 	 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 もち米 栗 砂糖 油 里芋 てん粉 白玉粉 砂糖 てん粉	にんじん ぶなしめじ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	みりん しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	557 19.7
16	水	ごもくチャーハン にくだんごスープ	 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 てん粉 春雨 ごま油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ にはら 長ねぎ 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	553 26.1
17	木	ダブルあげパン(ココア・きなこ) ポトフ	 脱脂粉乳 きな粉 豚肉 じゃがいも入りウインナー	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	イースト 塩 塩 こしょう 酒 しょうゆ	634 22.2
18	金	むぎごはん さばのしおやき いそかあえ キャベツとわかめのみそしる	 さば のり わかめ 油揚げ みそ	米 麦	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん キャベツ 長ねぎ	塩 しょうゆ みりん	575 23.7
21	月	しおラーメン ポテトはるまき	 豚肉 鶏肉	蒸し中華めん ごま油 油 ごま 春巻きの皮 じゃがいも 油 ノンエッグ マヨネーズ 小麦粉	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	634 23.1
22	火	ひじきごはん チーズちくわのいそべあげ りんごゼリー	 ひじき 鶏肉 油揚げ ちくわ チーズ 青のり アガー	米 麦 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 りんごジュース	にんじん 干しいたけ さやいんげん りんご缶	みりん しょうゆ 酒	602 22.9
23	水	さんまごはん やさいのそくせきづけ だいこんのみそしる(かつおだし)	 さんま 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 てん粉 油 砂糖 ごま	生姜 小ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ 大根 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	581 20.2
24	木	わふうきのこスパゲティ こまつなサラダ マドレーヌ	 ベーコン のり 鶏卵	スパゲティ 油 油 砂糖 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ 小松菜 もやし とうもろこし にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう ベーキングパウダー	636 21.8
25	金	チキンみそカツどん わふうだいこんサラダ 	 鶏肉 みそ のり かつお節	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま 油 ごま油 砂糖	にんにく キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし にんじん	こしょう みりん しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう	646 27.7
28	月	振り替え休日(振替休業日)					
29	火	こめこいりナン バターチキンカレー バリバリサラダ (のむヨーグルト) 	 鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	小麦粉 米粉 砂糖 油 ショートニング 油 バター ワンタンの皮 油 砂糖 砂糖 オリゴ糖	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト缶 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんじん	塩 イースト 塩 こしょう ガラムマサラ 中濃ソース カレー粉 酢 塩 こしょう しょうゆ	565 23.9
30	水	ハロウィンピラフ ミネストローネ パンプキンケーキ 	 鶏肉 ベーコン かまぼこ 鶏卵 豆乳	米 麦 もち黒米 油 油 じゃがいも 砂糖 アルファベットマロン 小麦粉 米粉 砂糖 油 バター	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶 かぼちゃ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう クチャッ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒 ベーキングパウダー	650 20.2
31	木	むぎごはん しらすのおかかふりかけ とりにくとこんさいのもの ちくわのサラダ	 しらす干し かつお節 鶏肉 高野豆腐 ちくわ	米 麦 ごま 油 砂糖 油 砂糖	しそ ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 大根 もやし にんじん 小松菜	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩 こしょう	555 24.4