



令和2年度 10月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 木		麦ご飯		米, 押麦		820
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	砂糖	長葱, 玉葱	kcal
		五目みそ汁/お月見団子 (箸・フォーク)	豆腐, 乾燥わかめ, みそ/ こんにゃく/白玉粉, 上新粉, 砂糖, 片栗粉		大根, 人参, 長葱/ 地産地消の日	30.7
						g
2 金		パンフキンパン		パンフキンパン		755
		ラザニア	豚肉, チーズ	油, ペンネ, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム, トマト缶	kcal
		キャベツとベーコンのスープ (スプーン・フォーク)	ベーコン		キャベツ, 小松菜, 人参, 玉葱 地産地消の日	29.0
						g
5 月		回鍋肉丼	豚肉, みそ	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ★ 甜麺醬	にんにく, 生姜, 人参, たけのこ, 長葱, キャベツ, ピーマン	809
		ハタハタのから揚げ	★ はたはた	片栗粉, 油		kcal
		もずくスープ (箸・スプーン)	鶏肉, 豆腐, たまご, もずく	片栗粉		32.5
						g
6 火		キャベツと鮭の クリームスパゲティ	ベーコン, 鮭, 牛乳, チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ	876
		カリカリポテト	たまご	じゃがいも, 油, パン粉		kcal
		果物			シャインマスカット	34.6
						g
7 水		フィッシュサンド	メルルーサ, たまご	ミルクパン, マヨネーズ, 小麦粉, パン粉, 砂糖, 油		819
		ポイルドサラダ ～オニオンドレッシング～		油	キャベツ, 人参, きゅうり, 玉葱	kcal
		白菜のクリームスープ (スプーン・フォーク)	ベーコン, 鶏肉, 牛乳	油, 片栗粉	人参, 玉葱, 白菜	33.0
						g
8 木		吹き寄せご飯	★ むぎえび , 油揚げ	米, むぎ粟	人参, しめじ	761
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉, みそ	砂糖, ★ ごま油		kcal
		なめこ汁 (箸)	豆腐, みそ		なめこ, 長葱, 切りみつば	33.9
						g
9 金		たこめし	★ たこ , 油揚げ	米, 砂糖	人参, 干し椎茸, 生姜	731
		豚肉のスタミナ焼き	豚肉	★ ごま油 , ★ ごま , 砂糖	長葱, 生姜, にんにく, にら	kcal
		かきたま汁 (箸)	乾燥わかめ, たまご	片栗粉	たけのこ, 人参, 長葱, 小松菜	34.8
						g
12 月		メキシカンピラフ	豚肉	米, バター, 油	人参, 玉葱, コーン, ピーマン 赤ピーマン	764
		鶏肉のハニーマスタード 焼き	鶏肉	はちみつ	レモン	kcal
		じゃが芋とベーコンの スープ (スプーン・フォーク)	ベーコン	油, じゃがいも	生姜, 長葱, 人参, 玉葱, キャベツ	30.2
						g
13 火		グラタントースト	鶏肉, スキムミルク, 牛乳, チーズ	食パン, 油, バター, 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム, ほうれん草	790
		フライドポテト		じゃがいも, 油		kcal
		ミネストローネ (スプーン・フォーク)	ベーコン, 白いんげん豆	油, マカロニ, 砂糖, バター	にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, 小松菜, キャベツ, トマト缶	29.8
						g
14 水		麦ご飯		米, 押麦		770
		三鮮豆腐	豚肉, ★ むぎえび , 豆腐	油, 片栗粉, ★ ごま油	にんにく, 生姜, 長葱, 人参, 干し椎茸, チンゲン菜	kcal
		ポイルドサラダ ～レモンドレッシング～ (箸・スプーン)	ツナ缶	油	小松菜, きゅうり, フロッコリー, カリフラワー, 人参, 玉葱, レモン	34.7
						g
15 木		カレーうどん	豚肉	冷凍うどん, 片栗粉	人参, 玉葱, 長葱, 小松菜	747
		五目きんぴら	豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ★ ごま	ごぼう, 人参	kcal
		果物			柿	34.5
						g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
16 金		栗の炊き込みご飯	油揚げ	米, もち米, むぎ粟	人参, しめじ	821
		魚の変わりソース	さわら	片栗粉, 小麦粉, 砂糖, 油	玉葱	kcal
		すまし汁 (箸)	鶏肉, 豆腐, 乾燥わかめ		長葱, えのきたけ, 人参 地産地消の日	33.0
						g
19 月		フルコギ丼	豚肉	米, 油, 砂糖, ★ ごま油	玉葱, もやし, 人参, にら, りんご, 生姜, にんにく	790
		わかめスープ	鶏肉, 乾燥わかめ	★ ごま油 , ★ ごま	にんにく, えのきたけ, 人参	kcal
		果物 (箸・スプーン)			巨峰	29.5
						g
20 火		麦ご飯		米, 押麦		781
		肉じゃが	豚肉, 高野豆腐, みそ	油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖, バター	人参, 干し椎茸, 玉葱, グリンピース	kcal
		野菜のごまだれ煮 (箸)		砂糖, ★ ごま	人参, もやし, こまつな	30.2
						g
21 水		キムチチャーハン	豚肉	米, 油	人参, 生姜, 干し椎茸, キムチ, 白菜, 長葱	741
		豚肉のモーリョソース	豚肉	オリーブ油, 砂糖	生姜, トマト, 玉葱, ピーマン, 黄ピーマン	kcal
		豆腐と卵のスープ (箸・スプーン)	豆腐, 乾燥わかめ, たまご	片栗粉, ★ ごま油	人参, しめじ, 長葱, 小松菜	34.6
						g
22 木		ココアパン/果物		ココアパン/ ココア	/りんご	744
		鮭とほうれん草のグラタン	鮭, 牛乳, スキムミルク, チーズ	油, マカロニ, バター, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, マッシュルーム, ほうれん草	kcal
		きのこかぶのスープ (スプーン・フォーク)	ベーコン, 鶏肉		かぶ, 人参, しめじ	35.0
						g
23 金		麦ご飯		米, 押麦		852
		さんまの蒲焼き	さんま	小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖	生姜	kcal
		豚汁 (箸)	豚肉, 豆腐, みそ	里芋, こんにゃく	ごぼう, 大根, 人参, 長葱	31.4
						g
26 月		中華丼	豚肉, ★ むぎえび , ★ いか , うずら卵	米, 油, 片栗粉, ★ ごま油	生姜, 人参, たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, もやし, 白菜, チンゲン菜	786
		中華サラダ	茎わかめ	★ ごま油 , 砂糖	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	kcal
		果物 (箸・スプーン)			菊花みかん	30.4
						g
27 火		麦ご飯		米, 押麦		750
		鯖のみそ煮	さば, みそ	砂糖, 片栗粉	生姜	kcal
		けんちん汁 (箸)	鶏肉, 豆腐	じゃがいも, こんにゃく	大根, 人参, ごぼう, 長葱	33.4
						g
28 水		みそラーメン	豚肉, みそ	油, 中華麺, ★ ごま油 , ★ ごま	にんにく, 生姜, 長葱, 人参, 玉葱, もやし, にら	815
		茎わかめのきんぴら	豚肉, 茎わかめ	★ ごま油 , ★ ごま , 砂糖, 糸こんにゃく	ごぼう, 人参, さやいんげん	kcal
		おかしな目玉焼き (箸・スプーン)	粉寒天, 牛乳	砂糖	★ 黄桃缶	31.5
						g
29 木		麦ご飯		米, 押麦		753
		豆腐と海老のうま煮	豚肉, ★ むぎえび , 豆腐	油, ★ ごま油 , 砂糖, 片栗粉	生姜, 人参, たけのこ, 玉葱, 白菜, 長葱, チンゲン菜	kcal
		五目豆 (箸・スプーン)	油揚げ, 大豆, 刻み昆布	油, こんにゃく, 砂糖	人参, 干し椎茸, たけのこ	33.3
						g
30 金		あしたばパン/かぼちゃプリン	／粉寒天, 牛乳, 生クリーム	あしたばパン/砂糖	／かぼちゃ	789
		クリームシチュー	鶏肉, 牛乳, スキムミルク, 生クリーム	油, じゃがいも, さつまいも, バター, 小麦粉	人参, 玉葱, エリンギ, しめじ, マッシュルーム	kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	油, ★ ごま油 , 砂糖	大根, きゅうり, キャベツ, コーン, 玉葱	29.0
						g

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。