

令和5年 10月献立表 (15回)

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		調味料	栄養価			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油 脂		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
10 (火)	豚丼/牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米、 麦 、砂糖、しらたき	油	醤油、みりん、酒	805	28.7	16.7	347
	さやいんげんの胡麻和え			さやいんげん	もやし	砂糖、ごま		醤油、みりん、酒				
	みそ汁	油揚げ		にんじん		さつまいも		いりこ				
11 (水)	ご飯/牛乳		牛乳			米			797	32.5	27.4	311
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく、生姜	マーマレード	油	醤油、ワイン 塩、みりん				
	ソテー			小松菜、にんじん	にんにく		油	塩、こしょう				
	野菜サラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、大根		ドレッシング					
12 (木)	卵スープ	卵		にら	玉ねぎ		ごま油	醤油、鶏ガラスープ 酒、こしょう	846	33.4	36.4	496
	血うどん/牛乳	豚肉、かまぼこ、丸天	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、生姜 もやし、ネギ、にんにく、きくらげ	チヤー 片栗粉	ごま油	鶏ガラスープ 塩、こしょう、醤油				
	中華サラダ	鶏肉	昆布	ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖	ごま油、ごま	醤油、酢				
13 (金)	小松菜の蒸しパン	卵	ヨーグルト	小松菜	レモン、バナナ	砂糖、 小麦粉	油	重曹、ベーキングパウダー	782	33.4	22.2	376
	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、 麦						
	魚の竜田揚げ	魚			生姜	片栗粉	油	醤油、みりん				
	焼き野菜			ピーマン、ミニトマト		さつまいも		塩				
	大豆とひじきの煮物	大豆、油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油	醤油、みりん				
16 (月)	かしわ汁	鶏肉		にんじん、小松菜	干しいたけ、ごぼう	しらたき	油	いりこ、塩、醤油	731	30.8	21.3	276
	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、 麦						
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉			レモン	砂糖		醤油、みりん、酒				
	茎わかめ炒め煮	大豆、油揚げ	茎わかめ	さやいんげん、にんじん	干しいたけ	砂糖		醤油、酒、いりこ				
17 (火)	すまし汁				えのきたけ、しめじ、ねぎ	醤油		醤油、塩、かつお節、いりこ	844	30.7	25.3	302
	ご飯/牛乳		牛乳			米						
	ヤンニョンチキン	鶏肉、卵			にんにく	砂糖、水あめ 小麦粉	油	酒、塩、こしょう、甜麺醤 ケチャップ、コチュジャン				
	茹で野菜	枝豆		ミニトマト	キャベツ		ドレッシング					
	サラダ	魚肉ソーセージ	わかめ		きゅうり、きくらげ		ドレッシング					
18 (水)	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	たまねぎ			平子	824	30.6	27.3	317
	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、 麦		醤油、酒、塩				
	魚塩焼き	魚	和食の日		生姜			塩、酒				
	大根おろし/かぼす				大根、かぼす			醤油				
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま	醤油、酒				
みそ汁	油揚げ、みそ		南瓜、にんじん				いりこ					

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		調味料	栄 養 価				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麵・いも・砂糖	油 脂						
19 (木)	わかめご飯／牛乳		わかめ、牛乳			米、麩		塩、醤油	819	30.0	27.6	390	
	千草焼き	鰻、鶏肉、グリーンピース	牛乳	にんじん	たまねぎ、干しいたけ	砂糖	油	みりん、醤油					
	茹で野菜			にんじん	キャベツ			ドレッシング					
	牛乳豆腐		牛乳			くず粉、砂糖	練りごま	醤油、塩					
	みそ汁	油揚げ、みそ			切り干し大根、しめじ			平子					
20 (金)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			780	28.4	23.2	312	
	サーモンフライ	サーモン				小麦粉	油	ケチャップ					
	さつまいもチップ					さつまいも	油脂	塩					
	棒々鶏サラダ	鶏肉			キャベツ、きゅうり	ごま、砂糖	練りごま	醤油、酢					
	スープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ			鶏ガラスープ、塩、こしょう 醤油					
24 (火)	きのこご飯／牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	えのきたけ、干しいたけ、しめじ	米、麩、こんにゃく		醤油、みりん、鰹節 塩、酒、だし昆布	699	30.6	16.8	366	
	魚のカレー醤油焼き	魚			生姜		油	醤油、みりん カレー粉、酒					
	ごまみそ和え	みそ		小松菜	もやし	ごま、砂糖		醤油、酒					
	すまし汁				ネギ	麩		醤油、鰹節 酒、塩					
25 (水)	かきあげうどん／牛乳	いか	牛乳	にんじん	ごぼう、ねぎ	うどん	油	醤油、みりん 鰹節、平子	722	20.4	17.2	312	
	いなりすし	油揚げ				砂糖、米、麩		醤油、みりん 塩、酢、酒					
	ごま酢和え			にんじん	大根、きゅうり		ごま	酢、醤油、塩					
26 (木)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			767	29.4	24.6	325	
	豆腐入りシューマイ	豆腐、豚肉			たまねぎ	シューマイの皮、片栗粉	ごま油	酒、塩、片栗粉 酢、醤油					
	茹で野菜			にら	キャベツ			ドレッシング					
	のりサラダ	ベーコン	のり	小松菜	きゅうり、もやし		ごま油	酢、醤油					
	スープ		牛乳、茎わかめ	にんじん	コーン、生姜、きくらげ		ごま油	鶏ガラ、塩、こしょう					
27 (金)	ご飯／牛乳		牛乳			米			833	32.5	27.2	297	
	竹輪の肉詰め揚げ	竹輪、豚肉	スキムミルク	にら	たまねぎ		ごま油	塩、こしょう 醤油					
	ソテー			さやいんげん	にんにく		油	塩、こしょう					
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	大根			いりこ					
30 (月)	麦ご飯／牛乳		牛乳			米、麩			865	37.2	27.8	481	
	魚の照り焼き	魚			生姜	砂糖		醤油、みりん、酒					
	水菜のサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま	醤油、酢					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		さやえんどう、にんじん	たまねぎ、干しいたけ 生姜	しらたき	油	醤油、酒、いりこ					
	みそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	にんじん				いりこ					
31 (火)	カレー／牛乳	グリーンピース	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく、生姜	米、麩	カレールー	塩、こしょう、ソース	857	25.2	25.6	319	
	野菜サラダ	ハム			きゅうり、大根			ドレッシング					
	スイートパンプキン	鰻	生クリーム	南瓜		砂糖		バター					
※アレルギー物質を含む食品(卵, 小麦, そば, 落花生, えび, かにを原材料にした食品)には太字、下線部で表示しています。									10月平均	798	30.3	24.4	348

