

10月予定献立表

《今月のめあて》

10月 良く噛んで食べよう

令和4年度 10月

給食回数 20 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3	月	きびご飯 味噌汁 いかのごまがらめ おから煮	○	豚肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 いか おから 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もちきび こんにやく 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	切り干し大根 小松菜 生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ	4日(火)あんこ 調理場で北海道産の小豆を種子島産の洗双糖でゆっくり炊きました。優しい味のあんこです。パンにのせてアンパンにして食べます。
4	火	食パン あんこ ポークシチュー 小松菜とツナのソテー	○	小豆 豚肉 鶏ガラ ツナ 牛乳	パン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト 小松菜 キャベツ ホールコーン しめじ	
5	水	肉もりカレーうどん ゆでやさい(糠) ちくわの磯辺揚げ	○	豚肉 油揚げ かつお節 ちくわ あおりの牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
6	木	ケチャップライス 大根のスープ 五目炒め りんご	○	ウインナー 鶏肉 かつお節 昆布 いか 豚肉 うずら卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 フロッキー たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 にんにく りんご	
7	金	タコライス (麦ご飯・ポイルキャベツ・ミート) 春雨のスープ さつま芋甘煮	○	豚肉 大豆 チーズ かつお節 昆布 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 春雨 ごま油 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト 長ねぎ もやし 小松菜 レーズン	12日(水)・18日(火) 白いんげん豆とりんごの甘煮 りんごジャム 長野県の水野さんと山形県の金子さんより紅玉をいただく予定です。 紅玉はりんごの原種に近く、酸味が強いので料理に向いています。
11	火	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉とセロリのきんぴら	ミ	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 鶏肉 スキムミルク 豚肉	米 油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	長ねぎ 切り干し大根 にんじん セロリ さやいんげん みかんジュース	
12	水	スパゲッティカレーソース 青のりポテト 白インゲン豆とりんごの甘煮	○	豚肉 大豆 あおりの 白いんげん豆 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ごぼう グリーンピース にんにく ホールトマト りんご	
13	木	秋の香りご飯 清汁 生揚げハンバーグ トマトケチャップ 卵とキャベツのソテー	○	昆布 鶏肉 黒はんぺん わかめ かつお節 生揚げ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 油 さつま芋 パン粉 でん粉	にんじん しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 生姜	
14	金	鶏天丼(麦ご飯・ささ身天) さつま汁 煮びたしりんご	○	鶏肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ちくわ わかめ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 こんにやく ごま	ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし りんご	19日(火) ベーコンチーズパンケーキ 北海道産小麦粉を使用した調理場の手作りパンケーキです。
17	月	あわご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ニラたま中華炒め	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 あわ 油 ごま 砂糖 でん粉	白菜 小松菜 玉ねぎ 生姜 にら キャベツ にんじん きくらげ	
18	火	食パン 手作りりんごジャム ボルシチ カレーマカロニソテー	○	豚肉 大豆 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	りんご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 生姜 トマトピューレ ホールトマト マッシュルーム	
19	水	長崎ちゃんぽん チーズベーコンパンケーキ がんもどきと玉こんにやく煮もの	○	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ かつお節 昆布 チーズ 卵 ベーコン 牛乳 がんもどき	うどん ごま油 小麦粉 砂糖 バター 油 こんにやく	たけのこ キャベツ 長ねぎ にんじん もやし にんにく 生姜 玉ねぎ	
20	木	ジャンバラヤ コーンスープ 野菜たっぷりビーフンソテー みかん	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚肉 牛乳	米 油 オリーブ油 でん粉 ビーフン ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン ホールコーン にんにく クリームコーン 小松菜 みかん キャベツ ごぼう 干しいたけ	20日(木)・25日(火) みかんは熊本県の榎永さんより直送されます。
21	金	二色丼 (麦ご飯・鶏そぼろ・炒り卵) きのこスープ きんぴらごぼう	○	鶏肉 大豆 卵 生揚げ かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 こんにやく ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん しめじ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう	
24	月	ご飯 味噌汁 ささ身フライ 中濃ソース ポイルキャベツ あげほのスパゲッティ	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ	かぶ 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ グリーンピース しめじ にんにく	
25	火	セルフサンド(コッペパン・コリコリミート) かぼちゃのクリームシチュー ポイル野菜 中華ドレッシング みかん	○	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ	パン 油 でん粉 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング	ごぼう 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ホールコーン しめじ キャベツ もやし 小松菜 みかん	
26	水	焼きそば マーボーあんかけ さっぱりスープ こんにやくのごま煮	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 ベーコン かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 こんにやく 練りごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ グリーンピース にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ セロリ	20日(木)・25日(火) みかんは熊本県の榎永さんより直送されます。
27	木	キムチチャーハン 豆腐と白菜のスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 豆腐 ベーコン かつお節 昆布 メルルーサ 牛乳	米 油 ごま油 でん粉 砂糖	白菜 キムチ にんじん 長ねぎ 白菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 生姜	
28	金	豚玉丼(麦ご飯・豚玉) 吉野汁 かぼちゃ煮	○	豚肉 卵 かつお節 昆布 豆腐 牛乳	米 米粒麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん ほうれん草 えのきたけ かぼちゃ	20日(木)・25日(火) みかんは熊本県の榎永さんより直送されます。
31	月	きびご飯 味噌汁 ますのさざれ焼き ちくわと大根の辛みそ炒め	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ます ちくわ 牛乳	米 もちきび 里芋 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	小松菜 大根 にんじん 生姜 グリーンピース	

牛乳らん ○●牛乳 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー

796kcal

たんぱく質

33.9g

脂質

26.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。