

# 平成29年 10月分 給食予定献立表



ドレミナーサリー 1ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	タンメン じゃが芋と さつま揚げ煮	●中華めん(生) ごま油 砂糖 じゃがいも 精白米	普通牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	キャベツ 人参 緑豆もやし 玉ねぎ	麦茶 ★ゆかりおにぎり  牛乳 菓子	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.4 g 食塩相当 2.0 g
3 火	7分づき飯 蓮根ハンバーグ 味噌汁(麩・小松菜) かぼちの含煮	七分つき米 油 ●焼きふ ●マカロニ 砂糖	普通牛乳 かたくちいわし (煮干し) 豚ひき肉 米みそ かつお節 きな粉	玉ねぎ 蓮根 小松菜 かぼちゃ ぶどう	牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 果物(巨峰)  牛乳 小魚	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.9 g
4 水	5分づき飯 生鮭のホイル焼き すまし汁 (里芋・わかめ) 小松菜の磯和え	半つき米 里芋 ●マヨネーズ 上新粉 砂糖 片栗粉	普通牛乳 鮭 乾燥わかめ 焼きのり	人参 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし 梨	牛乳 ★お月見団子 果物(梨)  牛乳 菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 2.1 g
5 木	食パン 鶏の唐揚げ 醤油フレンチ かぼちスープ	●食パン 片栗粉 油 マガリン ●そうめん	普通牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 昆布	キャベツ もやし 人参 かぼち 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	麦茶 ★野菜温麺  牛乳 果物	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 3.0 g
6 金	きのこご飯 三色卵焼き 豚汁 ブロッコリー	精白米 砂糖 里 芋 油 ●薄力粉 マガリン	普通牛乳 ●卵 豆腐 かつお節 豚肉 米みそ	まいたけ しめじ えのきたけ 人参 長ねぎ ひじき 里芋 大根 ブロッコリー オレンジ	牛乳 ★クッキー 果物(オレンジ)  牛乳 菓子	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 2.2 g
10 火	ご飯 レバーのごまだれ 味噌汁(麩・玉ねぎ) 春雨サラダ	精白米 片栗粉 油 ごま(いり) 砂糖 ●焼きふ はるさめ バター ●マヨネーズ さ つま芋 砂糖	普通牛乳 豚レバー 米みそ かつお節 ハム 生クリーム ●卵	玉ねぎ きゅうり 人参 パインアップル	牛乳 ★スイートポテト 果物(パイナップル)  牛乳 菓子	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.8 g
11 水	ロールパン ヘルシーミートローフ 卵スープ コールスロー	●ロールパン 油 フレンチドレッシ ング もち米 ●薄力粉	普通牛乳 豆腐 豚ひき肉 かたくちいわし (煮干し) ●卵	玉ねぎ なら 人 参 キャベツ きゅうり りんご	麦茶 ★焼きびん 果物(りんご)  牛乳 小魚	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 3.3 g
12 木	5分づき飯 さんまのかば焼き すまし汁 (青菜・わかめ) 根菜サラダ	半つき米 砂糖 油 フレンチド レッシング ●マヨネーズ ●薄力粉	普通牛乳 さんま 乾燥わかめ ●卵 豚肉 かつお節	しょうが 小松菜 蓮根 ごぼう さやいんげん キャベツ 人参	牛乳 ★お好み焼き  牛乳 菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.4 g 食塩相当 1.5 g
13 金	野菜たっぷり焼きそば 中華風わかめスープ 切干大根の煮物	●蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 精白米	普通牛乳 豚肉 乾燥わかめ 油揚げ かつお節	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 緑豆もやし 切干しいんげん 長ねぎ きゅうり	牛乳 ★おかかおにぎり ★スティックきゅうり  牛乳 果物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.9 g
16 月	栗ごはん 厚揚げのおかか煮 かきたま汁 たくあん	精白米 栗 片栗 粉 ごま(いり) せんべい	普通牛乳 生揚げ かつお節 ●卵 ヨーグルト	人参 小松菜 たくあん漬 バナナ オレンジ 柿フルーツ	麦茶 塩せんべい ★フルーツヨーグルト  牛乳 菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.4 g 食塩相当 1.8 g
17 火	食パン 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のサラダ コンソメスープ	●食パン 油 バター じゃがいも 精白米 砂糖 ごま(いり)	普通牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ トマト ほうれん草 スイートコーン缶 人参	麦茶 ★いなりずし  牛乳 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.0 g

(●印はアレルギー除去対象食品です)

★印は手作りのおやつです

