

10月の給食献立表

10月2日(木)

●麦ごはん		
白米	50 g	
押し麦	6 g	
●チキンソテーきのこソース		
鶏肉	58 g	
塩コショウ	0.2 g	
料理酒	1 g	
油	2 g	

玉葱	10 g	
しめじ	5 g	
えのき	5 g	
てりやきのたれ	5 g	
●チンゲン菜のお浸し		
チンゲン菜	20 g	
だしの素	0.2 g	
淡口醤油	2 g	
みりん風	1 g	
砂糖	0.5 g	
●マカロニサラダ		
マカロニ	4 g	
きゅうり	5 g	
ツナ	2 g	
塩コショウ	0.1 g	
ノンエッグマヨネーズ	3.5 g	
砂糖	0.3 g	

10月7日(火)

●麦ごはん		
白米	50 g	
押し麦	6 g	
●赤魚の唐揚げ		
赤魚	1 切	
料理酒	1 g	
淡口醤油	1 g	
塩コショウ	0.1 g	
生姜	0.2 g	
でんぷん	4 g	
油	5 g	
●ポテトサラダ		
じゃがいも	17 g	
ベーコン	3 g	
枝豆	5 g	
塩コショウ	0.23 g	
ノンエッグマヨネーズ	4 g	
砂糖	0.3 g	
●小松菜のおかか和え		
小松菜	15 g	
コーン	5 g	
おかか	0.3 g	
淡口醤油	1 g	
だしの素	0.3 g	
みりん風	0.5 g	
砂糖	1 g	

10月9日(木)

●麦ごはん		
白米	50 g	
押し麦	6 g	
●鶏の照り焼き		
鶏肉	58 g	
塩コショウ	0.2 g	
料理酒	1 g	
てりやきのたれ	8 g	
油	1 g	
●ほうれん草のなめたけ和え		
ほうれん草	17 g	
なめたけ	2 g	
だしの素	0.2 g	
淡口醤油	0.5 g	
砂糖	0.5 g	
●大豆の青のり揚げ		
水煮大豆	18 g	
でんぷん	2 g	
油	2 g	
塩	0.1 g	
あおさ	0.05 g	
●人参シリシリ		
人参	18 g	
ツナ	3 g	
だしの素	0.3 g	
淡口醤油	2 g	
塩	0.1 g	
ごま油	1 g	

10月14日(火)

●わかめごはん		
白米	58 g	
わかめごはんの素	1.5 g	
●和風ハンバーグ		
ハンバーグ	1 個	
油	1 g	
和風おろしだれ	10 g	
砂糖	1 g	
●マカロニソテー		
マカロニ	5 g	
野菜ブイヨン	0.1 g	
油	1 g	
●大根とツナの煮物		
大根	15 g	
ツナ	3 g	
枝豆	3 g	
だしの素	0.2 g	
淡口醤油	1.5 g	
砂糖	1 g	
みりん風	1.5 g	
でんぷん	0.1 g	
●ひじきサラダ		
ひじき	1 g	
人参	5 g	
コーン	3 g	
ごまドレ	3 g	
砂糖	0.3 g	

エネルギー	379	kcal
たんぱく質	15	g
脂質	13.2	g
炭水化物	52.5	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	361	kcal
たんぱく質	12.4	g
脂質	11.3	g
炭水化物	53.8	g
食塩相当量	1.0	g

エネルギー	405	kcal
たんぱく質	17.3	g
脂質	14.6	g
炭水化物	52.7	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	359	kcal
たんぱく質	10.4	g
脂質	8.2	g
炭水化物	61.7	g
食塩相当量	2.1	g

10月の給食献立表

10月16日(木)

●焼きそば	
ソース焼きそば	130 g
豚肉	20 g
キャベツ	15 g
もやし	15 g
人参	10 g
塩コショウ	0.1 g
とんかつソース	2 g
油	1 g
●<メイン>コロッケ	
おさつコロッケ	1 個
油	5 g
●ブロッコリーサラダ	
ブロッコリー	17 g
コーン	5 g
塩	0.1 g
ノンエッグマヨネーズ	4 g
砂糖	0.3 g
●黄桃缶	
黄桃缶	20 g

10月17日(金)

●麦ごはん	
白米	50 g
押し麦	6 g
●さばのカレーソテー	
さば	1 枚
料理酒	1.5 g
塩コショウ	0.1 g
カレー粉	0.3 g
でんぷん	2 g
油	5 g
●れんこんの甘辛炒め	
れんこん	12 g
大根葉	5 g
濃口醤油	1 g
砂糖	1 g
だしの素	0 g
油	1 g
●小松菜の煮浸し	
小松菜	20 g
あげ	2 g
だしの素	0.3 g
淡口醤油	1 g
みりん風	1 g
砂糖	1 g

10月20日(月)

●菜めし	
白米	58 g
菜めし	1.5 g
●カツオカツ	
カツオカツ	1 個
油	4 g
●しろ菜のソテー	
しろ菜	15 g
コーン	3 g
野菜フイヨン	0.3 g
塩コショウ	0.1 g
油	1 g
●オクラの海苔和え	
オクラ	12 g
人参	5 g
ちくわ	3 g
海苔佃煮	5 g
淡口醤油	1 g
砂糖	0.3 g
●ポイルウィンナー	
ウィンナー	1/2 個

10月21日(火)

●麦ごはん	
白米	50 g
押し麦	6 g
●豚肉のみそ炒め	
豚肉	30 g
じゃがいも	30 g
ほうれんそう	15 g
赤こんにゃく	5 g
油	1.5 g
味噌	3 g
淡口醤油	1 g
料理酒	1 g
みりん風	1 g
砂糖	1 g
油	1.5 g
●みたらし大学芋	
さつまいも	22 g
油	3 g
砂糖	2 g
濃口醤油	2 g
でんぷん	0.3 g
●キャベツの青じそ和え	
キャベツ	10 g
きゅうり	3 g
青じそドレッシング	3 g
砂糖	0.3 g
塩コショウ	0.1 g

エネルギー	420	kcal
たんぱく質	11	g
脂質	18.3	g
炭水化物	55.1	g
食塩相当量	3.1	g

エネルギー	417	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	19.6	g
炭水化物	50.9	g
食塩相当量	0.7	g

エネルギー	358	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	9.4	g
炭水化物	59.4	g
食塩相当量	2.1	g

エネルギー	386	kcal
たんぱく質	11.2	g
脂質	11.3	g
炭水化物	62.9	g
食塩相当量	1.2	g

10月の給食献立表

10月23日(木)

●麦ごはん

白米	50 g
押し麦	6 g

●麻婆厚揚げ

豚ミンチ	20 g
厚揚げ	30 g
玉葱	15 g
人参	5 g
葱W	3 g
麻婆豆腐の素	6 g

●もやしナムル

もやし	15 g
チンゲン菜	5 g
鶏ささみ	3 g
砂糖	0.5 g
淡口醤油	1 g
中華スープの素	0.2 g
ごま油	0.5 g
塩コショウ	0.2 g
白いりごま	0.3 g

●竹輪の磯辺揚げ

ちくわ	1/2 本
あおさ	0.1 g
天ぷら粉揚げ咲良油	5 g
	5 g

10月24日(金)

●麦ごはん

白米	50 g
押し麦	6 g

●ハッシュドポーク

豚肉	30 g
玉葱	40 g
マッシュルーム	10 g
ハヤシルウ	20 g
塩コショウ	0.2 g
砂糖	0.3 g
油	0.5 g

●コーンフライ

コーンフライ	1 個
油	3 g

●コールスローサラダ

キャベツ	10 g
きゅうり	3 g
人参	3 g
サウザンドレッシング	3 g
砂糖	0.3 g

●みかん缶

みかん缶	20 g
------	------

10月27日(月)

●麦ごはん

白米	50 g
押し麦	6 g

●白身フライ

白身魚の磯辺フライ	2 個
油	6 g

●ひじき煮

ひじき	0.8 g
水煮大豆	5 g
さつま揚げ	5 g
だしの素	0.2 g
淡口醤油	1 g
みりん風	1 g
料理酒	0.5 g
砂糖	0.5 g

●カリフラワーのサラダ

カリフラワー	15 g
コーン	5 g
塩コショウ	0.1 g
和風ドレッシング	3 g
砂糖	0.3 g

10月28日(火)

●麦ごはん

白米	50 g
押し麦	6 g

●鶏肉の唐揚げ

鶏肉	58 g
料理酒	1 g
中華スープの素	0.5 g
淡口醤油	1 g
塩コショウ	0.1 g
生姜	0.2 g
にんにく	0.1 g
でんぷん	3 g
油	5 g

●わかめの酢の物

わかめ	0.6 g
きゅうり	3 g
人参	3 g
カンタン酢	3.5 g
砂糖	1 g

●マカロニサラダ

マカロニ	5 g
コーン	3 g
枝豆	3 g
塩コショウ	0.1 g
砂糖	0.5 g
ノンエッグマヨネーズ	3.5 g

エネルギー	378	kcal
たんぱく質	12.1	g
脂質	11.9	g
炭水化物	56.6	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	473	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂質	15.9	g
炭水化物	71.4	g
食塩相当量	2.5	g

エネルギー	335	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	8.6	g
炭水化物	55	g
食塩相当量	1	g

エネルギー	416	kcal
たんぱく質	14.3	g
脂質	16.4	g
炭水化物	54.4	g
食塩相当量	1	g

10月の給食献立表

10月30日(木)

●麦ごはん		
白米	50 g	
押し麦	6 g	
●チキンごぼう		
鶏もも	60 g	
蒸しごぼう笹がき	15 g	
むき枝豆	6 g	
てりやきのたれ	3 g	
でんぷん	6 g	
油	5 g	
料理酒	1.5 g	
塩コショウ	0.2 g	
●里芋の煮物		
里芋	15 g	
人参	5 g	
だしの素	0.2 g	
淡口醤油	1.5 g	
砂糖	1 g	
みりん風	1.5 g	
でんぷん	0.1 g	
●白チンゲン菜の和風サラダ		
しろちんげんさい	20 g	
コーン	3 g	
きゅうり	3 g	
和風ドレッシング	2.5 g	
砂糖	0.3 g	

10月31日(金)

●ロールパン		
ロールパン	1 個	
●かぼちゃコロッケ		
かぼちゃコロッケ	1 個	
油	3 g	

●ハロウィンかまぼこ		
ハロウィン蒲鉾	1 枚	
●ツナマヨサラダ		
ブロッコリー	12 g	
コーン	3 g	
ツナ	3 g	
塩コショウ	0.2 g	
ノンエッグマヨネーズ	3.5 g	
砂糖	0.3 g	
●マカロニナポリタン		
マカロニ	6 g	
ウインナー	5 g	
三色ピーマン	4 g	
ケチャップ	5 g	
砂糖	0.5 g	
油	1 g	

エネルギー	441	kcal
たんぱく質	17.6	g
脂質	15.7	g
炭水化物	59.6	g
食塩相当量	1.1	g

エネルギー	311	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂質	10.7	g
炭水化物	43.7	g
食塩相当量	1.5	g