

10月 給食献立表

令和8年				後・完了期						
日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)			
1	木	ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ たまねぎ・バイン缶 もも缶・みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし			
2	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	牛肉(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ 菜飯ふりかけ 米(後期・完了) イエローロール(完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・フロッコリー トマトホール缶・きゅうり・キャベツ 種無しブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶			
3	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶			
5	月	ごはん たらのカレー風味焼き ひじきサラダ みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・冷凍コーン マヨドレ・さつまいも	しょうが・きゅうり・トマト にんじん・カットわかめ えのきたけ・寒天	清酒・カレー粉・ケチャップ 煮干しだし			
6	火	牛丼(完了) 鶏ミンチ煮(後期) みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉・車糖 じゃがいも 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ・なめこ 干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし ベーキングパウダー			
7	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・絞り豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・麩 ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり 白菜	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩			
8	木	ごはん たらの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	パインケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 グリーンピース・車糖 ホットケーキミックス	切干しだいごん・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ バイン缶	清酒・食塩 こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし			
9	金	丸パン(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき 麦茶	鶏もも(完了) 赤みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	丸パン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・車糖・たけや味噌 すりごま 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・フロッコリー キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・ケチャップ・清酒 麦茶			
10	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・乾しいたけ・しょうが たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶			
12	月	スポーツの日 (休園日)								
13	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期) ナムル スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 顆粒コンソメ ホットケーキミックス	たまねぎ・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩			
14	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ごま和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩・じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・りんご・しょうが キャベツ・きゅうり・カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし			
15	木	ごはん たらの照り焼き ひじき煮 みそ汁	フライドポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・乾燥ひじき じゃがいも・調合油	しょうが・たまねぎ にんじん・乾しいたけ グリーンピース 西洋かぼちゃ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 煮干しだし かつお・昆布だし			
16	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチ焼き(後期) さつまいもサラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	フルーツミックス 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	かたくり粉 調合油・さつまいも マヨドレ・顆粒コンソメ 米(後期・完了) ドッグパン(完了)	たまねぎ・しょうが・きゅうり シクマ・ジャル・白菜 えのきたけ・りよくとうもやし もも缶	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶・麦茶			
17	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶			
19	月	ごはん たらの塩焼き ごま和え みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・いりごま・車糖	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・なす りよくとうもやし・ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし			
20	火	ごはん チンジャオロース きゅうりのおかか和え スープ	かぼちゃきな粉 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ かつお節・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ 牛肉(完了)	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ きゅうり・キャベツ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・食塩			
21	水	ごはん 金平煮 酢の物 みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん じゃがいも・車糖 麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	にんじん・きゅうり りよくとうもやし・カットわかめ りんご缶	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし			
22	木	ごはん たらのマヨドレ焼き きざみのり和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・車糖 ホットケーキミックス	はくさい・キャベツ にんじん キザミンリ・カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし			
23	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) 無調整豆乳・顆粒コンソメ 普通はるさめ・マヨドレ わかめふりかけ 米(後期・完了)	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・イトトン缶詰 グリーンピース・きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・麦茶			
24	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶			
26	月	ごはん たらの西京焼き ごま和え みそ汁	ももゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌・いりごま さつまいも	こまつな・キャベツ にんじん・カットわかめ たまねぎ・もも缶・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし			
27	火	ごはん 松風焼き きざみのり和え スープ	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・いりごま・たけや味噌 車糖・冷凍コーン 顆粒コンソメ ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん キャベツ・りよくとうもやし にんじん キザミンリ・白菜 ほうれんそう	清酒・こいくちしょうゆ・食塩			
28	水	カレーライス サラダ 煮りんご	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 冷凍コーン・調合油 ホットケーキミックス いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢			
29	木	ごはん たらの味噌焼き 酢の物 すまし汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう 寒天	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし			
30	金	食パン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ ポテトサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	食パン(完了)・顆粒コンソメ じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ 米(後期・完了)	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ 大根・ぶなしめじ フロッコリー・きゅうり ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶			
31	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・麩 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ	こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし かつお・昆布だし			

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
416 kcal	17.7 g	12.4 g	61.8 g	181 mg	1.7 mg	208 μg	0.29 mg	0.29 mg	21 mg	1.5 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
・牛乳は100ccを飲んでいきます。
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。