

* 10月の献立表 *

今月の食育目標: バランスよく食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金	☺	麦ご飯					米 麦		723kcal 29.2g 18%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖			
			焼きさつまあげ	さつまあげ					油		
			マーボー大根	豚肉 みそ		にんじん	しょうが 根菜ねぎ 干しいたけ たまねぎ だれのこ だいこん	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			白菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		はくさい たまねぎ				
			バナナ				バナナ				
4	月	☺	麦ご飯					米 麦		760kcal 29.5g 26%	長岡幼稚園 なし
			中華丼の具	豚肉 うすら卵		にんじん	しょうが にんにく 干しいたけ だれのこ ヤングコーン キャベツ たまねぎ	砂糖 かたくり粉	ごま油 油		
			大豆とごぼうの揚げ煮	大豆			ごぼう しょうが	砂糖 はちみつ かたくり粉	ごま 油		
			ぶどう				ぶどう				
5	火	☺	ゆかりご飯				ゆかり粉 (加熱済)	米		715kcal 35.1g 19%	
			ほっけの塩麴焼き	ほっけ			しょうが	塩麴			
			カレー肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ				
			りんご				りんご				
6	水	☺	麦ご飯					米 麦		761kcal 27.7g 25%	
			タコライス	豚肉 豆乳 大豆		にんじん 青ピーマン トマト (加熱済)	しょうが にんにく たまねぎ	砂糖 コーンスターチ	油		
			ツナぎょうざ	まぐろ水煮			たまねぎ	かたくり粉 ぎょうざの皮	ノンエッグマヨネーズ 油		
			春雨スープ	ハム 鶏肉 豆腐		にんじん	干しいたけ もやし	春雨 かたくり粉			
			ミニレモンゼリー				レモン果汁 (加熱済)	砂糖 水あめ			
7	木	☺	マーガリンロール		脱脂粉乳			パン マーガリン		723kcal 30.6g 33%	
			ミルク					砂糖 液糖			
			和風ハンバーグ	豚肉 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	パン粉 コーンスターチ	油 ごま		
			ラタトユ	ベーコン		レモン果汁・トマト (全て 加熱済) 赤・黄ピーマン	にんにく たまねぎ なす スッキーニ		オリーブ油		
			キャベツのスープ	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ				
8	金	☺	麦ご飯					米 麦		745kcal 29.5g 25%	明日は目の 愛護デー
			卵焼き	卵 ベーコン			こまつな	砂糖			
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん					
			じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ			たまねぎ 根菜ねぎ	じゃがいも			
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーソース (加熱済)	砂糖			
11	月	☺	黒米ご飯					米 黒米		760kcal 35.1g 24%	市内統一献立
			さわらの梅みそ焼き	さわら みそ			梅ペースト (加熱済)	砂糖			
			きのこの野菜炒め	ハム		にんじん	キャベツ エリンギ		油		
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ 根菜ねぎ	さといも	ごま油		
			丹那ヨーグルト		ヨーグルト						
12	火	☺	麦ご飯					米 麦		792kcal 33.2g 26%	
			のりのつくだ煮		のり			砂糖 てんぷん 水あめ			
			鶏天	鶏肉 豆乳			にんにく	小麦粉 かたくり粉	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき				
13	水	☺	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		812kcal 35.0g 24%	
			ツナサンドの具	まぐろ油漬け			きゅうり コーン たまねぎ	砂糖	えごま油		
			チリコンカーン	豚肉 いんげん豆		にんじん トマト (加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			ナタデココフルーツ				パイナップル・みかん (全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
14	木	☺	パプリカライス			パプリカ		米 麦		789kcal 30.8g 31%	長岡中学校 なし
			鮭のムニエル	鮭				小麦粉	油		
			タルタルソース	卵			ピクルス		油脂		
			甘夏みかん入りサラダ			にんじん	甘夏みかん (加熱済) きゅうり キャベツ	砂糖	えごま油		
			ミックスポタージュ		牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 生クリーム		
ラムネ型チーズ		チーズ									
15	金	☺	キャロット蒸しパン	卵 甘納豆	ヨーグルト	にんじん	レモン果汁 (加熱済)	砂糖 小麦粉 コーンスターチ	油	706kcal 27.7g 33%	長岡中学校 長岡南小なし
			高野豆腐入りエビチリ	えび 高野豆腐		トマト (加熱済)	しょうが にんにく 根菜ねぎ	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
			トックスープ	豚肉		にんじん	しょうが えのき きくらげ	トック	油 ごま油		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん・パイナップル・干しぶど う (全て加熱済) バナナ	砂糖			

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	月	☒	中華めん					中華めん		724kcal 34.9g 20%	十三夜献立
			みそラーメンの汁	豚肉 なたと みそ		にんじん	にんにく しょうが 根菜ねぎ もやし しなちく	かたくり粉	ごま ごま油		
			肉団子のコーン蒸し	豚肉 鶏肉			しょうが 干しいたけ 根菜ねぎ コーン	コーンスターチ かたくり粉	ごま油		
			即席漬け		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
			お月見ゼリー				みかん・ぶどう果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ			
19	火	☒	麦ご飯					米 麦		753kcal 29.1g 19%	
			とりそぼろ	鶏肉			しょうが	砂糖 かたくり粉			
			梅こぶあえ		塩こんぶ	こまつな にんじん	梅ペースト(加熱済) だいこん きゅうり	砂糖	ごま		
			みそおでん	豚肉 みそ ちくわ なたと		にんじん	こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			バナナ				バナナ				
20	水	☒	麦ご飯					米 麦		763kcal 27.5g 25%	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	にんにく しょうが 根菜ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
			切干大根のナムル	糸かまぼこ		こまつな にんじん	切干大根 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
			ふかし芋					さつま芋			
21	木	☒	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		839kcal 33.6g 36%	長岡幼稚園 なし
			鶏肉と大豆の炒め物	鶏肉 大豆		にんじん いんげん	しょうが 根菜ねぎ たまねぎ 干しいたけ	かたくり粉 砂糖	油 ごま油		
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油		
			コンソメ卵のスープ	ベーコン	卵		たまねぎ えのき 生しいたけ	かたくり粉			
			ミニトマト			ミニトマト					
22	金	☒	麦ご飯					米 麦		761kcal 29.2g 27%	
			大豆ふりかけ	煎り大豆				砂糖	ごま		
			ぶりのフライ	ぶり				パン粉 小麦粉			
			野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし				
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん 根菜ねぎ ごぼう	さといも	ごま油		
25	月	☒	麦ご飯					米 麦		822kcal 27.3g 25%	
			キーマカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム		油		
			マカロニサラダ	ハム まぐろ水煮		にんじん	きゅうり コーン	砂糖 シェルマカロニ	えごま油		
			ルナプリン		脱脂粉乳			砂糖 カラメルソース	油		
26	火	☒	麦ご飯					米 麦		795kcal 33.9g 26%	
			さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖			
			ひじきと切り干し大根の煮付	油揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	油		
			すまし汁		わかめ		えのき しめじ	おふ			
			菊花みかん				みかん				
27	水	☒	ソース焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	中華めん	油	716kcal 28.8g 34%	長岡中学校 長岡幼稚園 なし
			春巻き	豚肉		にら	しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ	春巻きの皮 砂糖 春雨 かたくり粉 小麦粉	油 ごま油		
			豆腐とわかめのスープ	豚肉 豆腐	わかめ		しめじ たまねぎ	かたくり粉			
			焼きプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
28	木	☒	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン		793kcal 32.0g 30%	長岡中学校 なし
			いもいもコロッケ	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ 干しいたけ	さつまいも 小麦粉 ジャガ いも 砂糖 パン粉	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)				
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト(加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ		油		
			味付けいりこ	いりこ							
29	金	☒	麦ご飯					米 麦		743kcal 30.8g 23%	長岡中学校 なし
			いわしのかば焼き	いわし				砂糖 てんぷん	油		
			キャベツの土佐漬け	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ				
			せんべい汁	鶏肉		にんじん	だいこん 根菜ねぎ しめじ こんにゃく	南部せんべい			
りんごゼリー				りんご りんご果汁(全て加熱済)	砂糖						

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

市内統一献立 11日(月)
地場産物を活用した内容で静岡を満喫しましょう