

* 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	木		麦ご飯					米 麦		829kcal 32.2g 26%	十五夜献立
			さばのかわり揚げ	さば			しょうが	片栗粉	油		
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれんそう					
			すまし汁		わかめ		えのき しめじ	おふ			
			月見団子					上新粉 砂糖 水あめ てんぷん			
2	金		麦ご飯					米 麦		769kcal 26.6g 23%	
			まーぼー大根	豚肉 みそ		にんじん	しょうが 根深ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 菊 大根	片栗粉 砂糖	ごま油 油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			さつま芋チップス				さつま芋	油			
5	月		麦ご飯					米 麦		802kcal 34.1g 30%	長岡中学校 長岡幼稚園 なし
			キムタクご飯の具	豚肉			白菜キムチ漬(加熱済) たくわん		ごま油 ごま		
			にんじんナゲット	鶏肉 おから	卵	にんじん	玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉	油		
			にら玉スープ	卵	わかめ	にら		片栗粉			
6	火		パプリカライス					米 麦		739kcal 29.1g 26%	
			さわらのムニエル	さわら				小麦粉	油		
			ノンエッグタルタルソース	大豆粉			生レモン果汁	水あめ	油脂類		
			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	シエルマカロニ 砂糖	えごま油		
			レンズ豆入りスープ	ベーコン レンズ豆		にんじん バセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	油		
			ミニトマト			ミニトマト					
7	水		さくらご飯					米 麦		750kcal 27.2g 21%	長岡中学校 長岡幼稚園 なし
			卵焼き	卵 ベーコン		小松菜		砂糖			
			こんにゃくのおかか煮	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく 筍	砂糖	油		
			じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋			
			サイダーゼリー		寒天		みかん(加熱済)	砂糖 サイダー			
8	木		食パン		脱脂粉乳			パン		709kcal 32.2g 26%	
			黒豆きなこクリーム	きなこ	乳製品			糖類	油脂類		
			和風ミートローフ	豚肉 豆乳		にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん しょうが	パン粉 コーンスターチ	ごま		
			ブロッコリー入りサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	えごま油		
			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 玉ねぎ	シエルマカロニ	油		
9	金		麦ご飯					米 麦		788kcal 28.1g 21%	目の愛護デー
			黒はんぺんフライ	黒はんぺん 豆乳				小麦粉 パン粉	油		
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		にんじん かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ キャベツ				
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーソース(加熱済)	砂糖			
12	月		中華めん					中華めん		803kcal 30.7g 20%	
			あんかけラーメンの汁	鶏肉 なたと 焼き豚 さつま揚げ		にんじん	しなちく しょうが 根深ねぎ はくさい	砂糖 片栗粉	ごま油 油		
			みそ豆	大豆 高野豆腐 みそ				片栗粉 砂糖	油		
			フルーツ白玉				パイン みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉粉			
13	火		麦ご飯					米 麦		744kcal 31.9g 23%	長岡幼稚園 なし
			とりそぼろ	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉			
			みそおでん	豚肉 ちくわ なたと みそ うすら卵		にんじん	こんにゃく 大根	さといも 砂糖			
			野菜のカレーソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油		
			ミニトマト			ミニトマト					
14	水		黒糖ロールパン		脱脂粉乳			米 麦 黒糖		781kcal 31.2g 26%	
			つくね入りシチュー	ベーコン 鶏肉 レバー入り肉団子		にんじん いんげん トマト(加熱済)	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖 コーンスターチ	油		
			切干大根のごまドレッシング	ハム まぐろ水煮		小松菜 にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	えごま油 ごま		
			バナナ				バナナ				
15	木		ゆかりご飯					米 麦		723kcal 27.8g 23%	長岡中学校 長岡南小6年 あやめ6年6 組6年なし
			チーズ春巻き	鶏肉	チーズ			春巻きの皮	油		
			わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま		
			ワンタンスープ	鶏肉		にんじん にら	もやし	ワンタンの皮			
			乳酸菌飲料		ヨーグ						

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		17種*(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			
16	金		麦ご飯					米 麦		762kcal 29.2g 25%	長岡南小学校なし	
			ビビンバの具	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく しょうが 筍 ぜんまい 大豆もやし	砂糖	油 ごま油			
			じゃが丸揚げ		チーズ			じゃが芋 片栗粉	油			
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	片栗粉	ごま			
			すりおろしりんごゼリー				りんご りんご果汁(全て加熱済)	砂糖				
19	月		黒米ご飯					米 黒米		749kcal 33.1g 26%	市内統一献立	
			にじますの竜田揚げ	にじます				てんぷん 小麦粉	油			
			梅肉あえ	かつお節	わかめ	小松菜 にんじん	梅ペースト(加熱済) キャベツ					
			きのこ汁	豆腐 みそ			はくさい 生しいたけ エリンギ えのき 根深ねぎ					
			丹那の牛乳プリン	卵	乳製品 寒天			砂糖				
20	火		麦ご飯					米 麦		778kcal 27.6g 27%		
			チキンカレー	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご(加熱済)	じゃが芋 はちみつ 砂糖	油			
			がんもの煮付け	がんもどき				砂糖				
			福神漬け				だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しその葉					
			ミニトマト			ミニトマト						
21	水		麦ご飯					米 麦		741kcal 34.4g 21%		
			焼きししゃも	ししゃも								
			高野豆腐の味噌炒め	豚肉 みそ 高野豆腐		にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ 筍	砂糖 片栗粉	ごま油			
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油			
			バナナ				バナナ					
22	木		たてわりロールパン		脱脂粉乳			パン		830kcal 35.0g 28%		
			ツナサンドの具	まぐろ油漬け			玉ねぎ コーン きゅうり	砂糖	えごま油			
			ボークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油			
			みかんソースあえ				パイナップル みかん ナタデココ みかんジュース レモン果汁(全て加熱済)	砂糖 コーンスターチ				
			麦ご飯					米 麦				
23	金		ひじきご飯の具	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん グリンピース		砂糖	油	833kcal 36.5g 27%	十三夜献立	
			鶏天	鶏肉 豆乳			にんにく	小麦粉 片栗粉	油			
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油			
			月見団子	小豆				うるち米 砂糖				
			麦ご飯					米 麦				
26	月		おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖		756kcal 28.8g 24%		
			あじ松葉フライ	あじ				小麦粉 パン粉	油			
			じゃが芋のきんぴら	さつま揚げ		にんじん 青ピーマン	つきこんにゃく	じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 生しいたけ 根深ねぎ	さといも	ごま油			
			麦ご飯					米 麦				
27	火		タンドリーチキン	豚肉	ヨーグルト	トマト(加熱済)	玉ねぎ にんにく しょうが		油	795kcal 28.9g 29%	長岡南小学校なし	
			ラタトイユぞえ	ベーコン		赤・黄ピーマン トマト レモン果汁(全て加熱済)	にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ		オリーブ油			
			ミックスポタージュ		牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター 生クリーム			
			味付けいりこ	いりこ								
			麦ご飯					米 麦				
28	水		さかなのもみじ焼き	鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	755kcal 30.6g 27%	長岡南小学校5 年あやめ組6組 の5年なし	
			野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ					
			豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ					
			焼きプリンタルト	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
			麦ご飯					米 麦				
29	木		たてわりロールパン		脱脂粉乳					862kcal 33.1g 27%	長岡中学校 なし	
			いもいもコロッケ	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油			
			麦と白菜のスープ	ベーコン レンズ豆		にんじん えのき	玉ねぎ キャベツ	麦				
			ナタデココフルーツ				パイナップル みかん ナタデココ (全て加熱済)	砂糖				
30	金		麦ご飯					米 麦		741kcal 26.5g 20%	長岡中学校 なし	
			カレーチャーハンの具	焼き豚 なんと 豚肉		にんじん グリンピース	根深ねぎ		ラード ごま油			
			揚げぎょうざ	豚肉 みそ		にら	キャベツ しょうが	砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油			
			トックスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しょうが えのき きくらげ	トック	油 ごま油			
			ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー(加熱済)					

※ 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

地場産物を活用した内容で静岡を満喫しましょう。
主菜のにじますは県漁連からいただきました。