

* 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人分-(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	☑	むぎごはん					米 麦		600kcal 25.7g 20%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖			
			やきさつまあげ	さつまあげ					油		
			マーボーだいこん	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		
			はくさいのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		はくさい たまねぎ				
			バナナ			バナナ					
4	月	☑	むぎごはん					米 麦		626kcal 25.2g 27%	長岡幼稚園 なし
			ちゅうかどんのぐ	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		
			だいすごぼうのあげに	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	☑	ゆかりごはん				ゆかり粉(加熱済)	米		584kcal 27.8g 20%	
			ほっけのしおこうじやき	ほっけ			しょうが	塩麹			
			カレーにくじゃが	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ つきこんにやく	じゃがいも 砂糖	油		
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ				
			りんご			りんご					
6	水	☑	むぎごはん					米 麦		638kcal 23.7g 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		
			はるさめスープ	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		619kcal 25.6g 33%	
			ミルク					砂糖 液糖			
			わふうハンバーグ	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	☑	むぎごはん					米 麦		614kcal 24.6g 26%	明日は目の 愛護デー
			たまごやき	卵 ベーコン		こまつな		砂糖			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん					
			じゃがいものみそしる	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	☑	くろまいごはん					米 黒米		624kcal 28.0g 25%	市内統一献立
			さわらのうめみそやき	さわら みそ			梅ペースト(加熱済)	砂糖			
			きのこのやさしいため	ハム		にんじん	キャベツ エリンギ		油		
			こくしょうじる	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		
			たんなヨーグルト		ヨーグルト						
12	火	☑	むぎごはん					米 麦		644kcal 26.0g 27%	
			のりのつくだに		のり			砂糖 てんぷん 水あめ			
			とりてん	鶏肉 豆乳			にんにく	小麦粉 かたくり粉	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき				
13	水	☑	せわりロールパン		脱脂粉乳			パン		647kcal 28.3g 25%	
			ツナサンドのぐ	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		662kcal 24.3g 34%	長岡中学校 なし
			さけのムニエル	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		
			ラムネがたチーズ		チーズ						
15	金	☑	キャロットむしパン	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	580kcal 23.3g 34%	長岡中学校 長岡南小なし
			こやとうふいりエビチリ	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	☒	ちゅうかめん					中華めん		584kcal 27.9g 22%	十三夜献立
			みそラーメンのしる	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		
			にくだんごのコーンむし	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		
			そくせきづけ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
			おつきみゼリー				みかん・ぶどう果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ			
19	火	☒	むぎごはん					米 麦		612kcal 24.5g 20%	
			とりそぼろ	鶏肉			しょうが	砂糖 かたくり粉			
			うめこぶあえ		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	☒	むぎごはん					米 麦		629kcal 23.0g 26%	
			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		
			きりぼしだいこんのナムル	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		
			ふかしいも					さつま芋			
21	木	☒	こくとうロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		666kcal 27.0g 38%	長岡幼稚園 なし
			とりにくとだいすのいためもの	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		
			コンソメたまごのスープ	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	☒	むぎごはん					米 麦		611kcal 23.7g 28%	
			だいすふりかけ	煎り大豆				砂糖	ごま		
			ぶりのフライ	ぶり				パン粉 小麦粉			
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし				
			けんちんじる	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	☒	むぎごはん					米 麦		695kcal 23.1g 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	☒	むぎごはん					米 麦		641kcal 26.8g 26%	
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			ひじきときりぼしだいこんのにつけ	油揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	油		
			すましじる		わかめ		えのき しめじ	おふ			
27	水	☒	ソースやきそば	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	620kcal 24.6g 36%	長岡中学校 長岡幼稚園 なし
			はるまき	豚肉		にら	しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ	香辛きの皮 砂糖 春雨 かたくり粉 小麦粉	油 ごま油		
			とうふとわかめのスープ	豚肉 豆腐	わかめ		しめじ たまねぎ	かたくり粉			
			やきプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
28	木	☒	せわりロールパン		脱脂粉乳			パン		634kcal 26.1g 31%	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		
			あじつけいりこ	いりこ							
29	金	☒	むぎごはん					米 麦		598kcal 23.9g 23%	長岡中学校 なし
			いわしのかばやき	いわし				砂糖 てんぷん	油		
			キャベツのとさづけ	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ				
			せんべいじる	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
地場産物を活用した内容で静岡を満喫しましょう