

* 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		むぎごはん					米 麦		674kcal 25.4g 26%	十五夜献立	
			さばのかわりあげ	さば			しょうが	片栗粉	油			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれんそう						
			すましじる		わかめ		えのき しめじ	おふ				
			つきみだんご					上新粉 砂糖 水あめ てんぷん				
2	金		むぎごはん					米 麦		633kcal 22.5g 24%		
			まーぼーだいこん	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			
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
			さつまいもチップス					さつまいも	油			
5	月		むぎごはん					米 麦		658kcal 28.3g 31%	長岡中学校 長岡幼稚園 なし	
			キムタクごはんのぐ	豚肉			白菜キムチ漬け(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			
			にらたまスープ	卵	わかめ	にら		片栗粉				
6	火		パプリカライス					米 麦		602kcal 22.4g 27%		
			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	シェルマカロニ 砂糖	えごま油			
			レンズまめいりスープ	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		さくらごはん					米 麦		617kcal 22.8g 23%	長岡中学校 長岡幼稚園 なし	
			たまごやき	卵 ベーコン		小松菜		砂糖				
			こんにゃくのおかか	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく 菊	砂糖	油			
			じゃがいもたまねぎのみそ	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		しょくパン		脱脂粉乳			パン		610kcal 26.9g 37%		
			くろまめきなこクリーム	きなこ	乳製品			糖類	油脂類			
			わふうミートローフ	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			
			ブロッコリーいりサラダ	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	シェルマカロニ	油			
9	金		むぎごはん					米 麦		652kcal 23.7g 22%	目の愛護デー	
			くろはんべんフライ	黒はんべん 豆乳				小麦粉 パン粉	油			
			かぼちゃのそぼろ	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	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		ちゅうかめん					中華めん		664kcal 26.1g 22%		
			あなかけラーメンのしる	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			
			みそまめ	大豆 高野豆腐 みそ				片栗粉 砂糖	油			
			フルーツしらたま				パイン みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉粉				
13	火		むぎごはん					米 麦		611kcal 26.8g 24%	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				
			やさいのカレーソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油			
			ミニトマト			ミニトマト						
14	水		こくとうロールパン		脱脂粉乳			米 麦 黒糖		631kcal 25.3g 28%		
			つくねいりシチュー	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			
			きりぼしだいこん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		ゆかりごはん					米 麦		612kcal 24.5g 24%	長岡中学校 長岡南小6年 あやめ6年6 組6年なし	
			チーズはるまき	鶏肉	チーズ			春巻き皮	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				
			にゅうさんきんいりょう		ヨーク							

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		
16	金	☒	むぎごはん					米 麦		632kcal 24.3g 25%	長岡南小学校なし
			ピビンバのぐ	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		
			じゃがまるあげ		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	☒	くろまいごはん					米 黒米		641kcal 27.6g 29%	市内統一献立
			にじますのたつたあげ	にじます				てんぷん 小麦粉	油		
			ばいにくあえ	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				
			きのこじる	豆腐 みそ			はくさい 生しいだけ エリンギ えのき 根深ねぎ				
			たんなのぎゅうにゅうプリン	卵	乳製品 寒天			砂糖			
20	火	☒	むぎごはん					米 麦		667kcal 24.4g 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		
			がんものにつけ	がんもどき				砂糖			
			ふくじんづけ				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	☒	むぎごはん					米 麦		603kcal 25.8g 21%	
			やしししゃも	ししゃも							
			こうやどうふのみそいため	豚肉 みそ 高野豆腐		にんじん	にんにく しょうが 干しいだけ 筍	砂糖 片栗粉	ごま油		
			とんじる	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		659kcal 28.3g 29%	
			ツナサンドのぐ	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			
23	金	☒	むぎごはん					米 麦		676kcal 28.2g 27%	十三夜献立
			ひじきごはんのぐ	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん グリンピース		砂糖	油		
			とりてん	鶏肉 豆乳			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			けんちんじる	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		
			つきみだんご	小豆				うるち米 砂糖			
26	月	☒	むぎごはん					米 麦		631kcal 24.2g 25%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖			
			あじまつばフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			じゃがいものきんぴら	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		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 生しいだけ 根深ねぎ	さといも	ごま油		
27	火	☒	むぎごはん					米 麦		639kcal 22.9g 29%	長岡南小学校なし
			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		
			ラタトイユソエ	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 スズキニ		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		
			あじつけいりこ	いりこ							
28	水	☒	むぎごはん					米 麦		646kcal 26.3g 29%	長岡南小学校5 年あやめ組6組 の5年なし
			さかなのみみじやき	鮭		にんじん			ノンエッグマヨネーズ		
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ				
			とうふのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ				
			やきプリンタルト	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
29	木	☒	たてわりロールパン		脱脂粉乳					687kcal 26.8g 28%	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 干しいだけ	さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油		
			むぎとはくさいのスープ	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	☒	むぎごはん					米 麦		607kcal 22.5g 22%	長岡中学校 なし
			カレーチャーハンのぐ	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		
			あげぎょうざ	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。