

10月 献立表



献立・配膳図					使用材料名			献立・配膳図					使用材料名		
1	水		赤	豚肉・ベーコン・ワンタン・味噌・牛乳	17	金		赤	(ハンバーグ)・ハム・豆腐・薄揚・味噌・牛乳						
			黄	米・鶏ガラスープ・菜種油・三温糖				黄	米・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)						
			緑	もやし・ピーマン・玉葱・人参・葱 キャベツ・青梗菜・ニンニク				緑	キャベツ・胡瓜・コーン・ほうれん草 えのき・人参・玉葱						
763	28.9	24.9	108.8	297	1.8	3.9	1.8	799	27.8	28.8	112.1	563	23.7	5.7	2.8
2	木		赤	(はんぺん・チーズ・フライ)・豚肉(塩昆布)・牛乳	20	月		赤	鶏肉・ベーコン・鰹節・牛乳						
			黄	米・鶏ガラスープ・菜種油・三温糖・ごま油				黄	米・コンソメ・三温糖・蒲焼のタレ						
			緑	キャベツ・人参・法蓮草・椎茸・玉葱 切干大根・パプリカ・葱・生姜・ニンニク				緑	もやし・胡瓜・人参・キャベツ・玉葱 しめじ・小松菜(レモン果樹)						
782	28.5	26.8	111.1	354	2.4	5.6	1.2	764	30.6	28.2	100.9	298	1.9	3.7	2.6
3	金		赤	牛肉・ツナ・牛乳	21	火		赤	(かぼちゃひき肉・フライ)・薄揚・ツナ・豆腐・(ひじきふりかけ)・味噌・牛乳						
			黄	米・麦・じゃが芋・ドレッシング・カレールー・菜種油				黄	米・スバゲティー・じゃが芋・菜種油						
			緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・人参・キャベツ しめじ・えのき・えりんぎ・椎茸				緑	玉葱・しめじ・えのき・小松菜・大根・人参						
918	22.9	31.7	130.9	274	3.1	5.8	3	765	22.6	25.1	119.8	455	7.2	7.6	2.9
6	月		赤	(オムレツ)・鶏肉・ベーコン・牛乳	22	水		赤	鯖・(肉団子)・豆腐・牛乳						
			黄	米・じゃが芋・バター・ケチャップ・コンソメ・菜種油				黄	米・ゴマ・三温糖						
			緑	大根・人参・玉葱・枝豆・小松菜・キャベツ				緑	切干大根・胡瓜・人参・ほうれん草・白菜・大根・葱・しめじ						
761	24	31.3	101.5	431	2.1	3.1	3	792	27.7	31.2	102	401	8.5	4.1	1.7
食育の日	7		赤	(アジ・フライ)・鶏肉・豚肉・薄揚・牛乳	23	木		赤	(焼売)・鶏肉・ツナ・厚揚・牛乳						
			黄	米・里芋・三温糖				黄	米・じゃが芋・ドレッシング・ゴマ(いちごクリーム大福)						
			緑	牛蒡・大根・椎茸・人参・葱				緑	舞茸・人参・牛蒡・胡瓜・玉葱・葱・小松菜						
772	30.2	23.1	113.2	301	2.1	3.2	1.8	828	25.3	29	122	401	4.3	32.9	2.8
8	水		赤	(アジ・フライ)・鶏肉・豚肉・薄揚・牛乳	24	金		赤	(ロングウインナー)・豚肉・大豆・5種豆・牛乳						
			黄	米・里芋・三温糖				黄	パン・カレー粉・ケチャップ・菜種油・トマトピューレ・コンソメ						
			緑	牛蒡・大根・椎茸・人参・葱				緑	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン						
800	37	35.3	92.3	339	2.8	8.7	3.5	800	37	35.3	92.3	339	2.8	8.7	3.5
9	木		赤	(にらまんじゅう)・豚肉・(鶏系卵)・ハム・牛乳	27	月		赤	(肉団子)・豚肉・鶏肉・牛乳						
			黄	米・マロニー・春雨・ドレッシング・中華だし・菜種油				黄	米・ビーフン・中華だし・鶏ガラスープ・ごま油・菜種油・蒲焼のタレ・三温糖						
			緑	胡瓜・キャベツ・青梗菜・玉葱・人参・椎茸・もやし				緑	玉葱・キャベツ・ピーマン・小松菜・人参・もやし・椎茸・青梗菜・葱・筍						
808	23	29.4	115.1	316	1.8	3.8	2.2	764	26.2	26.3	109	306	2.1	4	2.1
10	金		赤	(ホキ・フライ)・豚肉・厚揚げ・ワカメ・牛乳	28	火		赤	(法蓮草オムレツ)・大豆・ツナ・ベーコン・チーズ・牛乳						
			黄	米・じゃが芋・バター・クリームシチュー・天ぷら粉・コンソメ				黄	米・マロニー・じゃが芋・ケチャップ・オリーブ油・トマトピューレ・コンソメ・マヨネーズ(卵不使用)						
			緑	ブロッコリー・玉葱・人参・コーン・かぶ・しめじ・小松菜				緑	人参・胡瓜・コーン・キャベツ・(トマト缶)						
761	32.4	22.8	110.2	365	3.6	4.5	2.7	854	27.2	33.2	111.4	520	3	5.6	3.3
14	火		赤	(ホキ・フライ)・豚肉・厚揚げ・ワカメ・牛乳	29	水		赤	(メンチカツ)・ハム・薄揚・牛乳						
			黄	米・かき油・でんぶ・コンソメ・菜種油				黄	うどん・じゃが芋・菜種油・マヨネーズ(卵不使用)						
			緑	青梗菜・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・えのき・もやし				緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱・えのき・葱・小松菜						
759	26.6	23.4	105.1	288	3	4.2	2.7	763	24.5	35.5	95.4	314	1.5	4.9	2.8
15	水		赤	(豆腐ステーキ)・ベーコン・卵・鶏肉	30	木		赤	(鶏の生煮)・鶏肉・豚肉・薄揚・味噌・牛乳						
			黄	米・じゃが芋・トマトピューレ・ケチャップ・でんぶ				黄	米・里芋・薩摩芋・菜種油						
			緑	玉葱・えのき・もやし・人参・ニラ				緑	牛蒡・人参・しめじ・蓮根・大根						
787	25	25.7	117.5	304	2.6	4	3	789	31.6	24.8	111.4	509	3.5	4.8	2.4
16	木		赤	鶏肉・豚肉・牛乳	31	金		赤	(チキンカツ)・ツナ・豆腐・ベーコン・牛乳						
			黄	米・春雨・鶏ガラスープ・ゴマ油・三温糖				黄	米・ドレッシング・コンソメ・菜種油・ハロウィンデザート						
			緑	小松菜・人参・切干大根・玉葱・葱・もやし・青梗菜・白菜・生姜・ニンニク				緑	法蓮草・コーン・切干大根・キャベツ・もやし・人参・えのき・玉葱・青梗菜						
793	29.7	29.3	104.8	379	3.2	3.6	1.4	825	32.1	26.1	119.5	486	6.2	5.6	3.2
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月7日が食育の日です。中秋の名月献立で福井県産の里芋と鶏肉、豚肉が献立に入っています
- 今月は21日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む豆腐・ひじきふりかけ・薄揚・味噌等が献立に入っています。
- 今月23日は、プラスワン給食です。
福井県産の焼売と舞茸の他、ブラウワンで福井県産のいちごクリーム大福がついています
- 今月28日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む大豆・チーズ・ほうれん草オムレツ等が献立に入っています。



