

# 10月



# こんたてひょう



| 日         | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます | 体をつくるものになる<br>(赤の食品) | 体の調子を整えるものになる<br>(緑の食品)                 | エネルギーのもとになる<br>(黄色の食品) |
|-----------|-------------------|----------------------|---|------------------------|
| 4<br>(水)  | ごはん               | 脱脂粉乳                 |   | こめ                     |
|           | とりごぼうじる           | とり肉 あぶらあげ みそ         | ごぼう にんじん えのきたけ                          | 油                      |
|           | ほっけのてりやき          | ほっけ                  |   | さとう                    |
|           | ブロッコリーのわふうあえ      | するめ ヨーグルト みそ         | ブロッコリー にんじん                             |                        |
| 5<br>(木)  | ごはん               | 脱脂粉乳                 |   | こめ                     |
|           | いしかりじる            | とうふ さけ みそ            | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ                   | じゃがいも バター              |
|           | そぼろいりたまごやき        | 鶏卵 ぶた肉 大豆            |   | さとう                    |
|           | なし                |                      | なし                                      |                        |
| 6<br>(金)  | しょうゆラーメン          | ぶた肉 わかめ              | にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ もやし コーン             | ラーメン ごま油               |
|           | はるまき              | ぶた肉                  | キャベツ にんじん たまねぎ                          | 油 小麦粉 はるさめ             |
|           | アセロラゼリー           |                      | アセロラ果汁                                  | さとう 水あめ                |
| 10<br>(火) | しょくパン             |                      |   | 食パン                    |
|           | ポークビーンズ           | 大豆 ぶた肉 チーズ           | たまねぎ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム パセリ          | じゃがいも さとう 油            |
|           | チキンのオープンやき        | とり肉                  |   | パン粉 油 さとう              |
|           | ぶどう               |                      | ぶどう                                     |                        |
|           | ヘビーチーズ(中高のみ)      | チーズ                  |   |                        |
| 11<br>(水) | ひきにくどん            | 脱脂粉乳 とり肉 大豆 ひじき みそ   | にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ                | こめ さとう 油               |
|           | きのこじる             | あぶらあげ みそ             | しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ ねぎ                 |                        |
|           | わふうポテトサラダ         | ヨーグルト かつおぶし          | にんじん たまねぎ                               | じゃがいも                  |
| 12<br>(木) | ごはん               | 脱脂粉乳                 |   | こめ                     |
|           | はくさいのみそしる         | あぶらあげ みそ             | はくさい えのきたけ                              |                        |
|           | ぶりのぴりからやき         | ぶり                   |   | さとう                    |
|           | さといものために          | ぶた肉                  | にんじん にんにく                               | つきこんにやく さといも 油 さとう ごま油 |
| 13<br>(金) | バベロンチーノ           | ベーコン                 | たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな ほうれんそう にんにく        | スパゲッティ オリーブ油           |
|           | ごぼうサラダ            | とり肉                  | ごぼう にんじん キャベツ コーン                       | ごま                     |
|           | ヨーグルト             | ヨーグルト                |   |                        |
| 16<br>(月) | コッペパン             |                      |   | コッペパン                  |
|           | にんじんポターージュ        | ベーコン 脱脂粉乳 牛乳         | にんじん たまねぎ コーン パセリ                       | 生クリーム バター 小麦粉          |
|           | オムレツ              | 鶏卵                   | トマト                                     | さとう 油                  |
|           | オレンジ              |                      | オレンジ                                    |                        |
| 17<br>(火) | ごはん               | 脱脂粉乳                 |   | こめ                     |
|           | えびどうふスープ          | えび とうふ               | ほうれんそう ねぎ                               | でんぷん ごま ごま油            |
|           | ぎょうざ(2こ)          | ぶた肉                  | キャベツ たまねぎ たら                            | 油 小麦粉 でんぷん             |
|           | チャプチェ             | ぶた肉                  | たけのこ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン こまつな ししとう | はるさめ さとう 油             |
| 18<br>(水) | ごはん               | 脱脂粉乳                 |   | こめ                     |
|           | トマトのみそしる          | あぶらあげ みそ             | トマト たまねぎ ねぎ                             |                        |
|           | かつおフライ            | かつお                  |   | 油 パン粉 小麦粉              |
|           | じゃがいものにも          | ぶた肉 ちくわ              | にんじん しょうが                               | じゃがいも さとう 油            |



# こんたてひょう



| 日         | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます | 体をつくるもとになる<br>(赤の食品)      | 体の調子を整えるもとになる<br>(緑の食品)                      | エネルギーのもとになる<br>(黄色の食品) |
|-----------|-------------------|---------------------------|--|------------------------|
| 19<br>(木) | ごはん               | 脱脂粉乳                      |  | こめ                     |
|           | ぐだくさんみそしる         | とうふ あぶらあげ みそ              | だいこん にんじん ごぼう こまつな<br>ねぎ えのきたけ               |                        |
|           | とりにくのいためもの        | とり肉 ちくわ                   | ねぎ にんじん さやいんげん                               | さとう でんぷん 油             |
|           | エンリッチミニトマト        |                           | エンリッチミニトマト                                   |                        |
| 20<br>(金) | わふうスパゲッティ         | ベーコン こんぶ ひじき あおさ          | たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ<br>にんにく しいたけ            | スパゲッティ バター             |
|           | かぼちゃサラダ           |                           | かぼちゃ たまねぎ                                    |                        |
|           | ヨーグルト             | ヨーグルト                     |  |                        |
|           | ミニフィッシュ (中高のみ)    | かたくちいわし                   |  | さとう                    |
| 23<br>(月) | ポークきのこカレー         | ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳               | にんじん たまねぎ ぶなしめじ まいたけ<br>エリンギ ブルーネン しょうが にんにく | こめ じゃがいも 小麦粉 バター       |
|           | やさいのゆずこしょうあえ      | ツナ                        | キャベツ きゅうり                                    | オリーブ油                  |
|           | りんごゼリー            |                           | りんご果汁  | さとう 水あめ                |
| 24<br>(火) | ごはん               | 脱脂粉乳                      |  | こめ                     |
|           | たまねぎのみそしる         | 鶏卵 あぶらあげ みそ               | たまねぎ   |                        |
|           | わかどりのごまてりやき       | とり肉                       |  | ごま さとう パン粉             |
|           | だいこんのもの           | ぶた肉                       | だいこん にんじん さやいんげん しょうが                        | さとう 油                  |
| 25<br>(水) | ごはん               | 脱脂粉乳                      |  | こめ                     |
|           | いもに               | ぶた肉                       | ごぼう にんじん ねぎ                                  | さといも つきこんにゃく           |
|           | いわしカリカリフライ (2ほん)  | いわし                       |  | 油 じゃがいも 米粉             |
|           | もやしののりずあえ         | のり                        | もやし にんじん こまつな                                | さとう                    |
| 26<br>(木) | ごはん               | 脱脂粉乳                      |  | こめ                     |
|           | はくさいスープ           | ぶた肉                       | はくさい こまつな にんじん ねぎ きくらげ                       | はるさめ ごま油               |
|           | メンチカツ             | ぶた肉 とり肉                   | たまねぎ   | パン粉 小麦粉                |
|           | とうふチャンプル          | とうふ ツナ                    | にんじん たまねぎ にら しいたけ しょうが                       | さとう ごま油                |
| 27<br>(金) | スパゲッティミートソース      | ぶた肉 大豆 チーズ                | たまねぎ にんじん トマト                                | スパゲッティ オリーブ油 さとう       |
|           | れんこんサラダ           | ツナ                        | れんこん にんじん きゅうり                               | ごま                     |
|           | りんご               |                           | りんご  |                        |
| 30<br>(月) | コッペパン             |                           |  | コッペパン                  |
|           | しろはなまめポターージュ      | 白花豆 いんげん豆 ベーコン 脱脂粉乳<br>牛乳 | たまねぎ にんじん パセリ                                | じゃがいも バター 小麦粉          |
|           | ハンバーグ             | とり肉                       | たまねぎ トマト                                     | さとう パン粉                |
|           | キャベツのオリーブオイルいため   |                           | キャベツ にんにく                                    | オリーブ油                  |
| 31<br>(火) | チキンライス            | とり肉                       | たまねぎ にんじん コーン                                | こめ バター                 |
|           | かぼちゃのポターージュ       | とり肉 脱脂粉乳 牛乳               | かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー                       | 生クリーム バター 小麦粉 さとう      |
|           | シーザーサラダ           | とり肉 チーズ ヨーグルト             | キャベツ ブロッコリー コーン にんにく                         | さとう                    |
|           | ハロウィンプリン          |                           | ブルーベリー果汁                                     | さとう                    |

