



10がっ こんだてひょう

いろいろな たべものを しょう !!

献立名		赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)		ひとこと メモ	
		たんぱく質		炭水化物		ビタミン		小 中 高			
		たんぱく質	無糖質	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物
2月	牛乳	豚肉	牛乳	米	油	にんじん	キャベツ・玉ねぎ	577	691	今日は新メニューです！「家常豆腐」は、中国の四川料理の一つで、家庭で常食される豆腐料理です。	
	ご飯	厚揚げ	牛乳	さとう	ごま油	ピーマン	ねぎ・しいたけ	25.0	29.4		
	ジャージャン豆腐	とうふ		かたくり粉	ごま		しめじ・しょうが	17.5	20.0		
	切り干し大根のチャプチェ	みそ牛肉					にんにく・もやし	1.8	2.3		
3月	牛乳	大豆	牛乳	米・さとう	油	にんじん	キャベツ	615	735	さつまいもには免疫力を高める栄養がいっぱい含まれています。しっかり食べて風邪などを予防しましょう。	
	ご飯	厚揚げ	こんぶ	かたくり粉		こまつな	福神漬	20.7	24.1		
	さつまフライビーンズ	ちくわ		さつまいも			だいこん	16.5	19.1		
	キャベツの福神和え	みそ		さいとも			れんこん	2.0	2.2		
4月	牛乳	いわし	牛乳	ミルクパン	バター	にんじん	にんにく	590	759	10月4日は「104」語呂合わせで「イワシの日」です。脂のついたイワシを召し上げがれ！	
	ミルクパン	豚肉	生クリーム	じゃがいも	マヨネーズ	パロコリー	玉ねぎ	28.1	30.1		
	いわしのパン粉焼き			パン粉・米粉		トマト	しめじ	24.2	29.5		
	ゆでブロッコリー			さとう		パセリ	グリーンピース	2.1	2.5		
5月	牛乳	豚肉	牛乳	米	油	にんじん	玉ねぎ	580	701	大葉（青しそ）の旬は初夏から秋にかけてです。たくあん漬けと大葉で爽やかなサラダを作ります。	
	ご飯	さつま揚げ	小魚	じゃがいも	マヨネーズ	大葉	えだだめ	21.2	25.0		
	肉じゃがカレー風味			こんにやく	ごま		たくあん漬	17.6	21.9		
	しそたくサラダ			さとう			キャベツ	1.3	1.7		
6月	牛乳	凍り豆腐	牛乳	米	油	にんじん	しょうが・にんにく	592	701	「凍り豆腐のからあげ」と「カルピススープ」は新メニューです。ちょっとピリ辛さが食欲をそります。	
	ご飯	ツナ		かたくり粉	マヨネーズ	こまつな	キャベツ・レモン	23.8	27.4		
	凍り豆腐のからあげ	豚肉		さとう	ごま油	にら	白菜・キャベツ漬	23.1	26.7		
	こまつなサラダ	たまご					だいこん・玉ねぎ	2.2	2.3		
10月	牛乳	鶏肉	牛乳	米	油	にんじん	だいこん	569	683	鶏肉と根菜で作る和風の煮物にチーズを入れる。味にコクが出て、チーズの旨味が大豆に染みこみます。	
	さつまいもご飯	厚揚げ	チーズ	さつまいも	黒ごま	こまつな	みかん	20.8	24.2		
	鶏肉と大根の煮物（チーズ入り）		ヨーグルト	さいとも			黄桃	14.9	16.8		
	フルーツヨーグルト			さとう			パイン	1.2	1.4		
11月	アシドミルク	豚肉	アシドミルク	基準パン	油	にんじん	玉ねぎ	578	723	ほうれんそうには美肌に必要なビタミンを含み、ため、肌をきれいにしてくれる効能が期待される食材です。	
	コッペパン	ウインナー	牛乳	さとう	バター	ピーマン	キャベツ	21.8	27.7		
	ブルーベリージャム		生クリーム	さいとも		赤ピーマン	ほうれんそう	12.8	16.3		
	豚肉のチャップ炒め			米粉				2.1	2.2		
12月	牛乳	ホキフライ	牛乳	米	油	にんじん	切り干し大根	606	722	10月12日は「豆乳の日」です。豆乳を飲むと、腸内環境が整うことで便秘が解消されやすいです。	
	ご飯	とうふ	のり	さとう	タルタルソース	こまつな	きゅうり	20.3	25.0		
	ホキフライ・タルタルソース	油揚げ					ねぎ	23.0	25.3		
	切り干し大根の磯香あえ	豆乳					だいこん	2.1	2.2		
13月	牛乳	鶏肉	牛乳	米	油	にんじん	玉ねぎ・しょうが	598	676	10月13日は「豆の日」です。「十三夜」として名月に豆をお供えし、茹でた豆を食べる「豆名月」です。	
	ご飯	大豆	チーズ	さとう	ごま油	こまつな	もやし・レモン	29.2	31.3		
	焼き油淋鶏（トマト味）	豚肉		かたくり粉			とうがら	22.5	23.4		
	こまつなと豆のサラダ	とうふ					えのき	1.7	2.1		
16月	牛乳	まぐろ	牛乳	米・さとう	油	にんじん	だいこん	577	689	大根はくせがなく他の食材と合わせやすい特徴があります。皮の部分にもビタミンCが多く含まれます。	
	ご飯	豚肉	小魚	かたくり粉	マヨネーズ	かぼちゃ	キャベツ	26.0	30.7		
	揚げまぐろと大根の煮物	鶏肉		さいとも	オリーブ油			17.9	20.6		
	かぼちゃとキャベツのサラダ			こんにやく				1.1	1.4		
17月	牛乳	さば	牛乳	米	油	にんじん	しょうが	578	692	「きのこ」が美味しい季節になってきました。きのこは丈夫な骨を作り出したりする働きを助けてくれます。	
	ご飯	とうふ	塩こんぶ	さとう		トマト	梅干	26.7	31.6		
	さばのケチャップ煮	油揚げ	わかめ			こまつな	キャベツ	19.6	22.8		
	野菜の梅こんぶあえ	みそ					玉ねぎ・もやし	2.0	2.1		



秋の味覚がたっぷり。さつまいもやきのこなど、秋の味覚をさがしてみよう！

※ 献立は都合により変更することがあります。

日	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)		ひとこと メモ	
		たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン	小	中	高		
18月	牛乳	きな粉	牛乳	基準パン	油	にんじん	キャベツ	578	727	お待たせしました！ 「きな粉揚げパン」が食べたいです」というリクエストがありました。	
	きなこ揚げパン	ツナ	三温糖		こまつな	コーン	23.3	28.1	g		
	ツナ入り野菜サラダ	大豆	グラニュー糖			玉ねぎ	24.3	28.5	g		
	ポークビーンズ	豚肉	粉糖	じゃがいも		えだだめ	2.0	2.1	g		
19木	牛乳	鶏肉	牛乳	米	油	にんじん	にんにく	611	733	「コロコロチキン」は新メニューです！揚げた鶏肉にガーリックとカレーのパウダーをかけて味をつけます。	
	ご飯	大豆	こんぶ	さとう		こまつな	きゅうり	26.6	31.7		g
	コロコロチキン	さつまあげ		かたくり粉			キャベツ	21.3	24.8		g
	こまつなおろしあえ	ちくわ	じゃがいも			だいこん	1.7	1.9	g		
20金	牛乳	豚肉	牛乳	米	油	にんじん	玉ねぎ・しめじ	602	727	シャキシャキした食感がおいしいレンコンの旬は秋から冬にかけてです。開いた穴から先が見通せるかな？	
	きのこたっぷりハヤシライス	ハム	生クリーム	じゃがいも	バター	トマト	エリンギ・コーン	19.4	22.5		g
	レンコンのサクサクサラダ			さとう	オリーブ油		レンコン・レモン	20.9	24.6		g
				こんにやく			にんにく	2.2	2.4		g
23月	牛乳	牛肉	牛乳	米	油	にんじん	玉ねぎ	597	734	すき焼き風煮にたっぷり入っている白菜は、美肌効果と風邪を予防する効果が期待される栄養があります。	
	ご飯	厚揚げ		しらたき		パセリ	はくさい	17.4	20.4		g
	牛肉のすき焼き風煮	ベーコン		さとう			ねぎ	22.7	28.8		g
	ジャーマンポテト			じゃがいも			ごぼう	1.5	2.0		g
24火	牛乳	鶏肉	牛乳	米	ごま	にんじん	牛しぶどう	588	690	さつまいものごまあえには、「牛しぶどう」が入っています。良いアクセントになり美味しいですよ！	
	ご飯	みそ	わかめ	さとう		こまつな	玉ねぎ	25.6	29.1		g
	鶏みそ焼き	ちくわ		さつまいも			えのき	18.6	20.3		g
	さつまいものごまあえ	とうふ					ねぎ	2.0	2.1		g
25水	コービー牛乳	ウインナー	コービー牛乳	米粉パン	オリーブ油	にんじん	玉ねぎ	552	679	10月25日は「世界バスターデー」です。世界各地でバスターに関するイベントが実施されるみたいですよ！	
	小型の米粉パン	ツナ	チーズ	スパゲッティ	バター	ピーマン	キャベツ	19.1	25.5		g
	イタリアンスパゲッティ（少量）		赤白いんげん豆	さとう		トマト	コーン	19.4	23.0		g
	豆のマリネサラダ		エジプト豆			こまつな	レモン	2.4	2.6		g
26木	牛乳	油揚げ	牛乳	米	栗	にんじん	しめじ	551	650	栗としめじやまいたけなどのきのこ類を煮て白いご飯に混ぜ、秋の栗ご飯を作ります。	
	栗ときのこの秋の栗ご飯	鶏肉	わかめ	じゃがいも	マヨネーズ	ほうれんそう	まいたけ	21.9	25.0		g
	ほうれんそうのごまねーズあえ	ハム			ごま		しいたけ	17.9	19.9		g
	どさんこ汁	鮭			バター		キャベツ・ねぎ	2.0	2.1		g
27金	牛乳	豚肉	牛乳	米	油	にんじん	しょうが・玉ねぎ	582	697	大根おろしには、「酵素」という腸内環境を整える効果があり、便秘など胃腸の不調を整えます。	
	ご飯	鶏肉	こんぶ	さとう		ゆかり	だいこん・りんご	26.3	31.4		g
	豚肉のおろしソースがけ	さつまあげ		こんにやく			キャベツ	20.9	24.3		g
	キャベツのゆかりあえ	凍り豆腐					しいたけ	1.5	1.9		g
30月	牛乳	鶏肉	牛乳	米	油	にんじん	玉ねぎ・しめじ	613	724	今月のカレーは、秋の味覚「きのこ」と「さつまいも」が入っています。ほんのり甘いカレーを召し上げがれ！	
	秋味のチキンカレー		チーズ	じゃがいも	バター	こまつな	しょうが・にんにく	18.1	21.1		g
	りんご酢サラダ			さつまいも			フルーツチャップ	19.8	22.2		g
	型抜きレアチーズいちご味			さとう			キャベツ	2.1	2.8		g
31火	牛乳	フライ	牛乳	米	油	ほうれんそう	もやし	573	711	「ハロウィン」ですね！	
	ご飯	油揚げ	わかめ	さとう			キャベツ	17.0	19.9		g
	かぼちゃひき肉フライ	とうふ		さつまいも			しめじ	16.8	19.7		g
	しめじのあえもの	みそ					ねぎ	1.5	1.9		g

