

# 10月 献立表

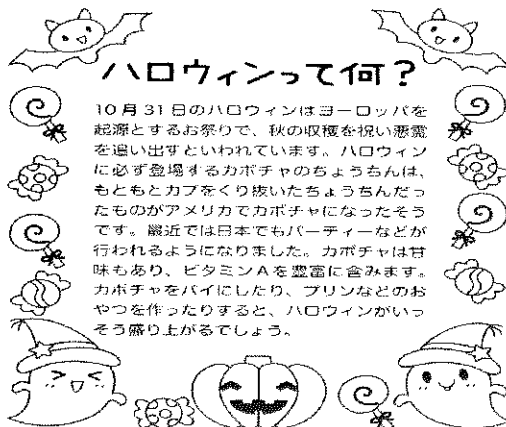
年 月 日

| 日付             | 献立名                                                   | 主な食品名                                                                                                                           | 栄養表示                                           | 日付             | 献立名                                                | 主な食品名                                                                                                                               | 栄養表示                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1<br>日<br>(水)  | ご飯<br>玉ねぎ豚汁<br>いわしの生姜煮<br>野菜のカレーソテー<br>チーズ<br>オレンジ    | 精白米<br>豚肉 玉ねぎ ねぎ 味噌 だし 醤油 みりん ごま油<br>いわし 生姜 酒 みりん 醤油 砂糖<br>いんげん 人参 コーン ちくわ 塩 胡椒 カレー粉 油<br>チーズ<br>オレンジ                           | カロリー 478kcal<br>たんぱく質 21g<br>脂質 16g<br>塩分 1.4g | 17<br>日<br>(金) | ご飯<br>味噌汁<br>筑前煮<br>ほうれん草のごま和え<br>オレンジ<br>牛乳       | 精白米<br>じゃがいも わかめ 味噌 だし<br>鶏肉 人参 たけのこ 蓮根 こんにゃく ごぼう しいたけ グリンピース<br>だし 砂糖 醤油 酒 みりん 油<br>ほうれん草 えのき 砂糖 醤油 みりん 胡麻<br>オレンジ<br>牛乳           | カロリー 480kcal<br>たんぱく質 17g<br>脂質 13g<br>塩分 1.3g |
| 3<br>日<br>(金)  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の竜田揚げ<br>菜の花のマヨ和え<br>グレープフルーツ<br>牛乳    | 精白米<br>白菜 心のり 味噌 だし<br>鶏肉 生姜 醤油 みりん 酒 片栗粉 油<br>菜の花 人参 しめじ マヨネーズ めんつゆ<br>グレープフルーツ<br>牛乳                                          | カロリー 481kcal<br>たんぱく質 21g<br>脂質 14g<br>塩分 1.2g | 20<br>日<br>(月) | 栗ご飯<br>味噌汁<br>アジの照り焼き<br>切り干し大根サラダ<br>パイナップル<br>牛乳 | 精白米 栗 砂糖 塩 酒 胡麻<br>青梗菜 高野豆腐 味噌 だし<br>アジ 醤油 みりん 料理酒<br>切り干し大根 油揚げ 胡瓜 人参 ごまドレッシング<br>パイナップル<br>牛乳                                     | カロリー 507kcal<br>たんぱく質 21g<br>脂質 13g<br>塩分 1.4g |
| 6<br>日<br>(月)  | ご飯<br>芋の子汁<br>ウサギ形ハンバーグ<br>もやしの和え物<br>お月見ゼリー<br>牛乳    | 精白米<br>里芋 鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ 大根<br>醤油 酒 みりん だし 油<br>豚肉 鶏肉 玉葱 塩 胡椒 パン粉 油 ケチャップ<br>もやし きゅうり 青じそドレッシング<br>グレープジュース 砂糖 寒天 オレンジゼリーの素<br>牛乳 | カロリー 505kcal<br>たんぱく質 17g<br>脂質 15g<br>塩分 1.3g | 22<br>日<br>(水) | ご飯<br>卵スープ<br>豚肉の味噌炒め<br>海藻サラダ<br>グレープフルーツ<br>牛乳   | 精白米<br>卵 万能ねぎ 中華だし 塩 胡椒<br>豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 味噌 醤油 砂糖 みりん 油<br>大根 人参 海藻サラダ 和風ドレッシング<br>グレープフルーツ<br>牛乳                               | カロリー 476kcal<br>たんぱく質 19g<br>脂質 15g<br>塩分 1.2g |
| 8<br>日<br>(水)  | ロールパン<br>トマトスープ<br>チキンのオープン焼き<br>さつまいものマーマレード煮<br>ぶどう | ロールパン いちごジャム<br>キャベツ 人参 コーン コンソメ トマト 塩 胡椒<br>鶏肉 ビーマン 赤ビーマン 塩 胡椒<br>小麦粉 パン粉 チーズ<br>さつまいも マーマレード 砂糖<br>ぶどう                        | カロリー 462kcal<br>たんぱく質 17g<br>脂質 13g<br>塩分 1.2g | 27<br>日<br>(月) | ご飯<br>味噌汁<br>鮭のなかおち野菜カツ<br>納豆和え<br>柿<br>牛乳         | 精白米<br>なす 白玉ふ 味噌 だし<br>鮭 玉ねぎ キャベツ パン粉 小麦粉 でんぷん マヨネーズ 砂糖 塩<br>納豆 小松菜 人参 もやし かつお節 めんつゆ<br>柿<br>牛乳                                     | カロリー 483kcal<br>たんぱく質 17g<br>脂質 14g<br>塩分 1.1g |
| 15<br>日<br>(水) | ご飯<br>味噌汁<br>ホッケフライ<br>キャベツの塩昆布和え<br>バナナ              | 精白米<br>なめこ 豆腐 味噌 だし<br>ホッケ 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油<br>キャベツ 人参 油揚げ 塩昆布 醤油 胡麻油<br>バナナ                                                      | カロリー 461kcal<br>たんぱく質 18g<br>脂質 13g<br>塩分 1.2g | 29<br>日<br>月   | 食パン<br>コンソメスープ<br>ボークビーンズ<br>スパゲッティサラダ<br>バナナ      | 食パン ブルーベリージャム<br>椎茸 玉葱 コンソメ 胡椒<br>豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ トマト缶 塩 胡椒<br>ケチャップ コンソメ 砂糖 中濃ソース 油<br>スパゲティ ハム ミックスベジタブル マヨネーズ 塩 胡椒<br>バナナ | カロリー 470kcal<br>たんぱく質 19g<br>脂質 14g<br>塩分 1.7g |
| 30<br>日<br>(金) | ハロウィンカレーライス<br>エビフライ<br>フロッキーとチーズのサラダ<br>かぼちゃプリン      | 精白米 鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ 塩 胡椒<br>蜂蜜 カレールウ 油<br>えび 塩 胡椒 小麦粉 パン粉 油<br>フロッキー 人参 コーン チーズ フレンチドレッシング<br>牛乳 プリンの素 かぼちゃ                       | カロリー 513kcal<br>たんぱく質 18g<br>脂質 16g<br>塩分 1.2g |                |                                                    |                                                                                                                                     |                                                |

仕入の都合により、メニュー変更をする場合がございます

## 主な野菜の産地

|       |     |      |    |          |          |
|-------|-----|------|----|----------|----------|
| 人参    | 北海道 | 胡瓜   | 岩手 | バナナ      | フィリピン    |
| もやし   | 岩手  | キャベツ | 岩手 | オレンジ     | アメリカ     |
| 白菜    | 北海道 | しめじ  | 新潟 | グレープフルーツ | アメリカ     |
| パプリカ  | 福島  | ビーマン | 岩手 | キウイ      | ニュージーランド |
| 玉葱    | 北海道 | 大根   | 青森 | ぶどう      | 岩手       |
| さつまいも | 茨城  | ねぎ   | 岩手 | 柿        | 和歌山      |
| なす    | 宮城  | かぼちゃ | 新潟 |          |          |
| じゃが芋  | 北海道 | しいたけ | 岩手 |          |          |



6日は中秋の名月  
31日はハロウィンです。  
うさぎのハンバーグやかぼちゃを  
使ったメニューがあります。  
楽しみにしてください！  
秋の果物でぶどうと柿も登場します♪