



♡ 給食室より ♡

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすいです。
スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚を
たくさん味わいたいものです。



10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
ごはん 麻婆豆腐 小松菜のじゃこ和え もずくスープ フルーツ	ひじきご飯 もやしと胡瓜のおかか和え 厚焼き玉子 味噌汁 チーズ	ごはん 鮭のチーズ焼き 小松菜のお浸し 豚汁 フルーツ	ごはん 春雨と炒り卵の炒め物 高野豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス キャベツのごまじゃこサラダ フルーツ	ビザ風トースト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ
フレンチトースト(手作り)・牛乳	まがりせんべい・牛乳	聖たべよ・牛乳	マリー・ほりほり小魚・牛乳	プリン(手づくり)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 木綿豆腐 55 豚ミンチ 15 青ねぎカット 5 オロシ生姜 0.3 オロシにんにく 0.1 ごま油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 4 中華だし 3 片栗粉 1.5 水 20 小松菜 35 もやし 25 にんにじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 2 みりん 2 だし 0.5 おきなわもずく 10 にんにじん 5 青ねぎカット 3 中華スープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 フルーツ缶 30 食パン 12 牛乳1L 19 たまご 3.75 砂糖 1 バター スキムミルク 2.5	米 55 鶏ミンチ 15 にんにじん 5 うず揚げ 5 干しいたけ 1 ごま 1 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 だし 0.2 水 30 もやし 35 きゅうり 15 にんにじん 15 かつお節 0.8 しょうゆ 1 たまご 35 みりん 2.7 しょうゆ 1.9 砂糖 1.9 だし 0.06 水 9 木綿豆腐 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 50 鮭 60 ビザ用チーズ 20 小松菜 35 もやし 15 うず揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1.6 みりん 2 豚肉 5 大根 5 さつまいも 5 にんにじん 5 ごぼう 5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 春雨 5 たまご 15 豚肉 25 ピーマン 5 キャベツ 20 たまねぎ 20 にんにじん 8 中華だし 1 しょうゆ 2.25 砂糖 0.75 オロシ生姜 1.5 ごま 1.5 高野豆腐 8 しょうゆ 3 砂糖 4.5 だし 0.3 水 50 えのき 10 うず揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 たまねぎ 30 にんにじん 45 グリーンピース 10 クチャップ 3 キャベツ 3 ハヤシルフ 12 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 フルーツ缶 30 プリンミックス 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5	食パン 60 豚ミンチ 10 ミックスベジタブル 9 ウスターソース 1 クチャップ 1 カレー粉 0.5 ビザ用チーズ 20 なたね油 1 ブロッコリー 30 にんにじん 8 ツナ 10 ドレッシング(和風) 7 砂糖 1.5 たまねぎ 10 コーン 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
スポーツの日	ごはん 鶏のごまから揚げ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 ジョア(マスカット)	ごはん さわらの照り焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん ミートボール 小松菜のサラダ コーンスープ フルーツ	スパゲティナポリタン 胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ チーズ	親子丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
ミニサラダ・牛乳	バナナケーキ(手作り)・牛乳	雷の雷・牛乳	ぶどうゼリー(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳	
 米 50 鶏もも皮なし 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 0.5 オロシにんにく 0.1 黒ごま 1 ごま 1 片栗粉 5 小麦粉 3 なたね油 3 干しひじき 1.5 ちくわ 10 にんにじん 12 インゲン 3 しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 15 水 15 木綿豆腐 10 たまねぎ 20 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 ジョア 80	米 50 さくら 60 しょうゆ 3 みりん 3 酒 1 片栗粉 0.5 ごま 1 切干大根 5 にんにじん 8 ウィンナー 7 コールスロドレッシング 0.5 キャベツ 10 たまご 15 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5 たまご 3 バナナ 5	米 50 合挽ミンチ 40 たまねぎ 9 木綿豆腐 20 水 2.25 クチャップ 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 0.75 ウスターソース 1 片栗粉 8 小松菜 35 もやし 20 にんにじん 7 ごまドレッシング 8 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 フルーツ缶 30	スパゲティ ワインナー 40 たまねぎ 20 ピーマン 8 にんにじん 8 なたね油 1 クチャップ 14 ウスターソース 4 粉チーズ 3 きゅうり 50 ツナ 10 コーン 5 マヨネーズ 7 ごま 1 たまねぎ 10 たまご 15 コンソメ 1 水 100 角チーズ 10 ゼリーの素 16 水 44	米 50 鶏肉 35 たまねぎ 50 砂糖 3 しょうゆ 4.5 たまご 25 グリーンピース 3 だし 0.45 水 30 キャベツ 40 きゅうり 10 にんにじん 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3 えのき 10 うず揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	
10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
鮭ごはん もやしの和え物 つくね 味噌汁 フルーツ	ごはん コロッケ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ツナカレー キャベツのごま和え フルーツヨーグルト	ごはん ボークチャップ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん チキンピカタ 中華和え クリームスープ ジョア	焼きそば さつまいもの甘煮 味噌汁 フルーツ
米粉ケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	おからケーキ(手作り)・牛乳	カルシウムせん・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 鮭フレーク 10 たまご 15 小松菜 15 ごま 1 もやし 40 きゅうり 8 にんにじん 8 鶏ささみ 10 砂糖 2 しょうゆ 1.5 ごま油 0.3 つくね 20 厚揚げ 10 たまねぎ 10 青ねぎカット 3 味噌 3 水 100 フルーツ缶 30 米粉ケーキの素 30 たまご 10 水 6	米 50 じゃがいも 60 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 塩 7 にんじん 0.1 スキムミルク 7 パン粉 10 なたね油 3 ソース 1 切干大根 5 にんにじん 8 うず揚げ 5 グリーンピース 4 なたね油 1 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 1 だし 0.2 キャベツ 10 にんじん 10 青ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 ツナ 15 じゃがいも 35 たまねぎ 15 しめじ 10 カレー粉 7 スキムミルク 3 塩 0.1 キャベツ 40 にんじん 10 白ごま 3 しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2 ホットケーキミックス 6 おから 6 たまご 10 バター 3 砂糖 6 牛乳1L 8.5	米 50 豚肉 40 たまねぎ 25 しめじ 10 にんにじん 5 ピーマン 5 クチャップ 6 ウスターソース 1.5 砂糖 1.5 コンソメ 0.3 はるさめ 7 きゅうり 10 にんじん 5 コーン 2 酢 2 砂糖 2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま 0.5 厚揚げ 15 たまねぎ 10 小松菜 3 青ねぎカット 6 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鶏肉 60 小麦粉 5 たまご 10 粉チーズ 5 クチャップ 1 もやし 30 にんじん 5 ツナ 25 しょうゆ 10 砂糖 1.2 ごま油 0.4 しめじ 8 たまねぎ 10 牛乳1L 30 水 70 スキムミルク 3 シチュールフ 6 ジョア 80	中華めん 80 豚肉 20 ちくわ 8 キャベツ 20 もやし 10 ちくわ 5 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 さつまいも 50 砂糖 40 水 3 たまねぎ 10 わかめ 0.1 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	
カレーピラフ 玉ねぎサラダ 味噌汁 フルーツ	チキンかつめし キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 チーズ	ごはん さつま芋と豚肉の煮物 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 赤魚のマヨネーズ焼き 小松菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	キーマカレー コールスローサラダ フルーツ	
豆腐ドーナツ(手作り)・牛乳	ばりんこ・牛乳	マシュマロサンド(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	パンフキンケーキ(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳	
米 50 ウィンナー 15 にんじん 8 グリーンピース 8 コーン 8 カレー粉 3 バター 1.5 たまねぎ 45 きゅうり 20 ツナ 10 和風ドレッシング 7 厚揚げ 15 たまねぎ 10 わかめ 0.1 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 12.5 豆腐(絹ごし) 15 牛乳1L 2.5 スキムミルク 4 砂糖 5 なたね油 5	米 50 鶏ささみ 60 塩 0.1 こしょう 0.01 小麦粉 8 パン粉 10 なたね油 6 デミグラスソース 20 ケチャップ 4 ソース 3 バター 2 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6 大根 10 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 50 さつまいも 35 豚肉 25 たまねぎ 25 にんじん 10 インゲン 10 なたね油 1 しょうゆ 3 みりん 3 砂糖 2.4 だし 0.3 水 30 切干大根 6 にんじん 8 ツナ 10 コールスロードレッシング 7 ごま 0.5 木綿豆腐 10 しめじ 8 舞ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 クラッカー 8 マシュマロ 3.5	米 50 赤魚 60 マヨネーズ 15 たまねぎ 6 ピーマン 2 パプリカ 4 小松菜 10 もやし 20 にんじん 5 キャベツ 20 コーン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2 砂糖 1 酢 1 たまねぎ 20 わかめ 0.1 たまご 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 ソース 5 ブロッコリー 30 にんじん 8 コーン 5 酢 2 しょうゆ 1.5 ごま油 0.5 えのき 10 うす揚げ 1.5 舞ねぎカット 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 かぼちゃ 10 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5	米 50 豚ミンチ 35 たまねぎ 30 にんじん 8 グリーンピース 3 オロシにんにく 0.3 オロシ生薑 0.5 塩 0.1 なたね油 1 カレー粉 10 トマト缶 10 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 10 コーン 10 コールスロードレッシング 6 砂糖 1 フルーツ缶 30	
10月31日(月)						
きつねうどん ちくわの磯辺揚げ さつま芋天ぷら バナナ						
スイートポテト(手作り)・牛乳				マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コールスロードレッシング・・・(卵使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用) ウィンナー・・・(卵・乳不使用) シチュールフ・カレー粉・ハヤシルフ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) バター・・・(卵不使用・乳使用) かにかまぼこ…(卵使用・乳不使用)・申般類入り 平天・・・(卵使用・乳不使用)		
うどん 150 うす揚げ 7.5 水 15 砂糖 7 しょうゆ 4 白菜 20 にんじん 8 しいたけ(生) 8 舞ねぎカット 5 塩 0.5 しょうゆ 2 みりん 3 だし 1 酒 2 水 100 ちくわ 13.5 天ぷら粉 5.5 舞のり 0.3 なたね油 1.6 水 8 さつまいも 20 天ぷら粉 5.5 なたね油 1.6 水 8 バナナ 1/3 さつまいも 60 砂糖 2.5 バター 2 牛乳1L 5 スキムミルク 2.5						

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。

※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。

※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。

※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。

※3時のおやつに牛乳が付きます。

※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。

