



# 10月給食献立予定表

キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			午前	午後
2月	ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	米 油 砂糖 マヨネーズ	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ カットわかめ	249 kcal 10.2 g 7.1 g 37.8 g 0.9 g	小麦	麦茶	ビスケット
3火	カレーライス かぼちゃのピースサラダ お豆のスープ	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	豚肉(もも) ウインナー ゆで大豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー かぼちゃ グリーンピース パセリ粉	321 kcal 9.7 g 9 g 52.9 g 0.5 g	小麦	麦茶	せんべい
4水	ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 さといも マスカットゼリー	たら かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	222 kcal 9.9 g 1.1 g 43.9 g 1.2 g	小麦	牛乳	ゼリー
5木	ミートスパゲッティー キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米	豚ひき肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ粉 りんご	255 kcal 9.9 g 6.8 g 42.7 g 0.8 g	小麦	麦茶	おやき
6金	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	米 砂糖 さつまいも 白いりごま 油	さば 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ はくさい	257 kcal 10.4 g 6.7 g 40.7 g 1.1 g	小麦	麦茶	せんべい
10火	ごはん ぶりの照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) マスカットゼリー	米 マスカットゼリー ホットケーキ粉 砂糖 油	ぶり 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう	272 kcal 11.6 g 6.5 g 43.7 g 1 g	小麦	麦茶	サブレ
11水	ロールパン 鶏もものマヨ焼き こまつなのカレーソテー 豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも) バナナ	ロールパン マヨネーズ 油 じゃがいも	鶏もも肉 豆乳	こまつな にんじん もやし コーン かぶ クリーム ムコーン バナナ	269 kcal 11.7 g 11.7 g 32.1 g 1.1 g	小麦	牛乳	せんべい
12木	ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま はるさめ	豚肉(もも) 生揚げ	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし コーン	260 kcal 10.8 g 7.3 g 39.1 g 0.8 g		麦茶	フルーチェ
16月	ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	米 油 砂糖 マヨネーズ	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ カットわかめ	249 kcal 10.2 g 7.1 g 37.8 g 0.9 g	小麦	麦茶	クッキー
17火	カレーライス かぼちゃのピースサラダ お豆のスープ	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	豚肉(もも) ウインナー ゆで大豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー かぼちゃ グリーンピース パセリ粉	321 kcal 9.7 g 9 g 52.9 g 0.5 g	小麦	牛乳	おにぎり
18水	ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 さといも マスカットゼリー	たら かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	222 kcal 9.9 g 1.1 g 43.9 g 1.2 g	小麦	麦茶	ビスケット
19木	ミートスパゲッティー キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米	豚ひき肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ粉 りんご	255 kcal 9.9 g 6.8 g 42.7 g 0.8 g		麦茶	サブレ



# 10月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの				
20	金	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	米 砂糖 さつま いも 白いりごま 油	さば 米みそ(淡色 辛みそ) 鶏もも肉	しょうが ごぼう にんじん れんこ ん しめじ はく さい	257 kcal 10.4 g 6.7 g 40.7 g 1.1 g	小麦	午前
								午後
23	月	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・キャベツ)	米 片栗粉 あげ 油	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	しょうが かぼ ちゃ にんじん だいこん キャベ ツ	276 kcal 9.6 g 7.6 g 43.9 g 1 g	小麦	麦茶
								蒸しパン
24	火	ごはん ぶりの照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) マスカットゼリー	米 マスカットゼ リー ホットケ ーキ粉 砂糖 油	ぶり 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが キャベ ツ にんじん か ぼちゃ ごぼう	272 kcal 11.6 g 6.5 g 43.7 g 1 g	小麦	牛乳
								クッキー
25	水	食パン 鶏もものマヨ焼き こまつなのカレーソテー 豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも) バナナ	食パン マヨネー ズ 油 じゃがい も	鶏もも肉 豆乳	こまつな にんじ ん もやし コー ン かぶ クリー ムコーン パナナ	269 kcal 11.7 g 11.7 g 32.1 g 1.1 g	小麦	麦茶
								せんべい
26	木	ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	米 砂糖 油 ご ま油 白いりごま はるさめ	豚肉(もも) 生揚 げ	にんじん はくさい チンゲンサイ もや し コーン	260 kcal 10.8 g 7.3 g 39.1 g 0.8 g		麦茶
								きな粉 マカロニ
27	金	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ) かき	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉(もも) ツナ 水煮缶 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ にんじん ブロッコリー はく さい かき	275 kcal 12.7 g 5.8 g 46.7 g 0.9 g	小麦	麦茶
								ホットケーキ
30	月	ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャ ベツ カットわかめ	249 kcal 10.2 g 7.1 g 37.8 g 0.9 g	小麦	麦茶
								クッキー
31	火	ドライカレー～ハロウィン～ キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) みかん	米 油 砂糖 マ ヨネーズ	豚ひき肉	かぼちゃ にんにく しょう が たまねぎ パプリカ(赤) ピーマン トマトピューレー キャベツ にんじん コーン パセリ粉 みかん	268 kcal 7.34 g 6.6 g 47.2 g 0.7 g	小麦	麦茶
								ビスケット

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	261	10.3	6.8	41.7	0.9

## 給食MEMO

今年の夏は、気象庁が統計をとり始めた1898年からの125年間ので最も暑い夏になったんだとか・・・日本各地で10月前半までは暑さが続く見込みがあるようですね。気温差が激しくなりそうですので、体調を崩さないように気をつけましょう。

10月の食育は、“大豆”をテーマ食材としています。大豆製品を通常より比較的多めに取り入れています。毎日の給食が“だいずはどこかな～？”“だいずのなま(おともだち)いるかな～？”と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆