

2024年10月 給食献立表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量		アレルギー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			午前	午後
1	火	カレーライス キャベツのマヨサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	米 ジャがいも 油 小麦粉 マヨ ネーズ さつまい も	豚肉(もも)	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレレー キャベ ツ コーン カット わかめ	305	kcal	豚肉	麦茶
						8.6	g		ゼリー
2	水	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え 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 木綿豆腐 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ にんじん ほうれん草 えの きたけ	244	kcal	大豆	麦茶
						11.5	g		せんべい
3	木	ミートスパゲッティー かぼちゃのピースサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン) バナナ	スパゲティ 油 砂糖	豚ひき肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピー ス こまつな コー ン バナナ	279	kcal	豚肉	牛乳
						10.5	g		おにぎり
4	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 油 さつまい も	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	にんじん ビーマン コーン ブロッコ リー たまねぎ ひ じき キャベツ	256	kcal		麦茶
						10.4	g		ビスケット
7	月	ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(れんこん・玉ねぎ) マスカットゼリー	米 片栗粉 油 マヨネーズ 白い りごま マスカッ トゼリー	鶏むね肉 高野豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	ひじき 葉ねぎ コーン れんこん たまねぎ	280	kcal	大豆 鶏肉	麦茶
						12.9	g		クッキー
8	火	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	米 砂糖 片栗粉 油	さわら 米みそ(淡 色辛みそ)	しょうが キャベ ツ にんじん コーン かぼちゃ ごぼう	245	kcal	大豆	牛乳
						10.3	g		マカロニ きなこ
9	水	鶏もものマヨ焼き 3色マリネ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウィン ナー)	ロールパン マヨ ネーズ 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 ウイン ナー 調整豆乳	きゅうり パプリ カ(黄) にんじん クリームコーン りんご	250	kcal	鶏肉	麦茶
						12.1	g		フルーチェ
10	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	米 油 砂糖 片 栗粉 はるさめ	生揚げ 豚ひき肉	にんじん たまねぎ パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ コー ン オレンジ	273	kcal	豚肉	麦茶
						9.5	g		サブレ
11	金	昆布とゆかりのごはん さといもの豆乳みそグラタン こまつな海苔和え すまし汁(油揚げ・はくさい)	米 さといも 油	鶏ひき肉 ベーコ ン 豆乳 米みそ (淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ 油揚 げ	鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 米みそ(淡色辛 みそ) ピザ用チーズ 油揚げ	257	kcal	鶏肉	麦茶
						9.8	g		せんべい
15	火	カレーライス キャベツのマヨサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	米 ジャがいも 油 小麦粉 マヨ ネーズ さつまい も	豚肉(もも)	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレレー キャベ ツ コーン カット わかめ	305	kcal	豚肉	麦茶
						8.6	g		ゼリー
16	水	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え 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 木綿豆腐 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ にんじ ん ほうれん草 えのきたけ	244	kcal	大豆	麦茶
						11.5	g		クッキー
17	木	ミートスパゲッティー かぼちゃのピースサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン) バナナ	スパゲティ 油 砂糖	豚ひき肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピー ス こまつな コー ン バナナ	279	kcal	豚肉	牛乳
						10.5	g		ホットケーキ

2024年10月 給食献立表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量		アレルギー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			午前	午後
18	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 油 さつまいも	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん ビーマン コーン ブロッコリー たまねぎ ひじき キャベツ	256	kcal	大豆 豚肉	麦茶
						10.4	g		せんべい
21	月	ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(れんこん・玉ねぎ) マスカットゼリー	米 片栗粉 油 マヨネーズ 白いりごま マスカットゼリー	鶏むね肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ひじき 葉ねぎ コーン れんこん たまねぎ	280	kcal	鶏肉 大豆	麦茶
						12.9	g		クッキー
22	火	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	米 砂糖 片栗粉 油	さわら 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ にんじん コーン かぼちゃ ごぼう	245	kcal	大豆	牛乳
						10.3	g		せんべい
23	水	ごはん 鶏もものマヨ焼き 3色マリネ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウィンナー) りんご	ロールパン マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 ウィンナー 調整豆乳	きゅうり パプリカ(黄) にんじん クリームコーン りんご	250	kcal	鶏肉	麦茶
						12.1	g		おにぎり
24	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	生揚げ 豚ひき肉	にんじん たまねぎ パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ コーン オレンジ	273	kcal	豚肉	麦茶
						9.5	g		マカロニ みたらし
25	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	豚肉 大豆	麦茶
						12.7	g		せんべい
28	月	ひじきごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 れんこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	ひじき にんじん れんこん しめじ たまねぎ	254	kcal	鶏肉 大豆	牛乳
						11.5	g		サブレ
29	火	カレーライス キャベツのマヨサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	豚肉(もも)	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ コーン カットわかめ	305	kcal	豚肉	麦茶
						8.6	g		ラスク
30	水	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え 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 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	244	kcal	大豆	麦茶
						11.5	g		せんべい
31	木	ハロウィンクリームシチュー キャベツのコールスロー コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ ほうれん草	275	kcal	鶏肉	麦茶
						10.7	g		ハロウィン おやつ

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
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	262	10.6	6.2	43.2	0.9

2024年10月 給食献立表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		午前
							午後

給食MEMO

10月の食育は、“大豆”をテーマ食材としています。みそ、豆乳、豆腐、おから、きな粉などの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～？”“だいずのなかま(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。また、31日はハロウィンメニューです。おばけ型のごはんのクリームシチューや、かぼちゃを使ったケーキを提供予定です。

☆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。☆