

10月 予定献立表 (A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	ごはん	○					米			
	チャブチェ		豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 みりん こしょう 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	668 kcal 22.3 g 18.5 g
	チンゲン菜の スープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
2 水	ごはん	○					米			
	あじのごま焼き		あじ			しょうが		白いりごま	酒 濃口しょうゆ みりん	674 kcal 33.0 g 17.6 g
	紫ずきん キャベツのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	紫ずきん キャベツ 玉ねぎ しめじ			塩 削り節	
3 木	コッペパン	○					コッペパン			
	グリーンシチュー		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉 上白糖	バター なたね油 なたね油	塩 こしょう 酒	729 kcal 33.2 g 24.2 g
	フレンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり			米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう	
4 金 	さつまいもごはん	○					米 さつまいも こんにゃく 三温糖	なたね油 黒いりごま なたね油	薄口しょうゆ 塩 酒 だし昆布 濃口しょうゆ 酒 塩 みりん 薄口しょうゆ	736 kcal 30.8 g 21.2 g
	いりどり		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ			濃口しょうゆ 酒 塩 みりん 薄口しょうゆ	
	豆腐とわかめの みそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
7 月	麦ごはん	○					米 麦			
	開拓丼の具		豚ひき肉 信州みそ	ひじき	にんじん	にんにく コーン しょうが 玉ねぎ	三温糖	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ	723 kcal 28.4 g 21.4 g
	根菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			削り節	
8 火	ごはん	○					米			
	鶏とレバーの レモンチリソース		鶏レバー（粉付） 鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	塩 こしょう 酒 トマトケチャップ 濃口しょうゆ レモン果汁 トウバンジャン	777 kcal 34.3 g 22.7 g
	中華スープ		豚肉		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	たけのこ 緑豆もやし 干しいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	目の愛護デー 献立
9 水 	ごはん	○					米			
	豆腐のうま煮		焼き豆腐 絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり 切干大根	三温糖 片栗粉 上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節 米酢 薄口しょうゆ 塩	700 kcal 25.3 g 16.5 g
	切干大根の酢の物				にんじん			白いりごま 白すりごま		
10 木	食パン	○					食パン			
	豚肉の ケチャップ炒め		豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ		なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩	734 kcal 28.8 g 24.5 g
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
11 金	りんごジャム						りんごジャム			
	栗入り 吹き寄せごはん	○	鶏肉		にんじん	えだまめ しめじ	米	栗 なたね油	だし昆布 酒 塩 薄口しょうゆ みりん	683 kcal 33.9 g 20.7 g
	さばの塩焼き		さば							
	秋野菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しめじ えのきたけ	さつまいも		削り節	十三夜献立
15 火	ごはん	○					米			
	八宝菜		豚肉		チンゲン菜 にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 緑豆もやし 干しいたけ	片栗粉	なたね油 ごま油	塩 チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ	812 kcal 25.1 g 28.8 g
	春巻き		春巻き					なたね油		
16 水	ごはん	○					米			
	鶏肉とじゃがいもの 煮物		鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 塩 削り節	658 kcal 28.4 g 10.9 g
	キャベツと小松菜の おかか和え		ちくわ 花かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
17 木 	小型パン	○					小型パン			
	和風きのこ スパゲティ		ベーコン 鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しめじ しいたけ にんにく	スパゲティ	なたね油	塩 みりん 濃口しょうゆ 酒 こしょう	711 kcal 33.6 g 23.3 g
	ごぼうの ごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ナエッグ マヨネーズ 白すりごま	米酢 塩	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18金	ごはん	○					米			766 kcal
	肉みそ納豆		ひきわり納豆		青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 酒	30.0 g
	ぬっぺ汁		鶏ひき肉 赤みそ		にんじん	にんにく	こんにゃく		トウバンジャン 米酢	20.7 g
	油揚げ			にんにく	大根 ごぼう	さといも		削り節 だし昆布		
	梨ゼリー					梨ゼリー 		みりん 酒 塩		
								濃口しょうゆ		
21月	ごはん	○					米			
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ	三温糖	ごま油	塩 こしょう 酒	702 kcal
	鶏肉のフォー		鶏肉		チンゲン菜	にんにく	片栗粉	なたね油	コチジャン	30.2 g
								チキンブイヨン 塩	16.1 g	
								薄口しょうゆ		
								こしょう		
22火	ごはん	○					米			779 kcal
	★ここにこ		牛肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう	27.2 g
	レンコン入り					しょうが			カレールウ 塩	22.2 g
	ビーフカレー				れんこん 				濃口しょうゆ	
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	Curry EXP0 献立
								薄口しょうゆ からし粉		
23水	ごはん	○					米			
	さんまのかば焼き		さんま (粉付) 			しょうが	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒	807 kcal
	なめこ汁		豆腐 鶏肉		にんじん	玉ねぎ			みりん	29.4 g
	油揚げ			青ねぎ	なめこ			削り節	27.4 g	
	柿					柿 				
24木	黒糖パン	○					黒糖パン			
	ボークビーンズ		大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	トマトケチャップ 塩	796 kcal
	ベーコン					三温糖		赤ワイン こしょう	35.1 g	
	さっぱりツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	ウスターソース	26.8 g
						きゅうり			薄口しょうゆ 塩	
									濃口しょうゆ	
									レモン果汁	
25金	ねぶかめし	○	油揚げ		青ねぎ		米		薄口しょうゆ 酒	732 kcal
	鶏肉の七味焼き		鶏肉		青ねぎ	しょうが	三温糖	ごま油	みりん だし昆布	32.8 g
					にんにく		ごま油		濃口しょうゆ 酒	26.4 g
	大根のみそ汁		油揚げ	わかめ	にんじん	大根 白菜		白いりごま	七味唐辛子	
			信州みそ 赤みそ	青ねぎ	玉ねぎ しめじ			削り節	秋じまい 献立	
28月	ごはん	○					米			
	高野豆腐の卵とし		高野豆腐 鶏肉		にんじん	玉ねぎ	三温糖		濃口しょうゆ 酒	711 kcal
	鶏卵			みつば		片栗粉		薄口しょうゆ みりん	34.7 g	
	ほうれん草の ごま和え			ちりめんじゃこ	ほうれん草	白菜	上白糖	白いりごま	濃口しょうゆ	18.8 g
					にんじん		白すりごま			
29火	ごはん	○					米			
	大豆ミート入り		含びき肉		にんじん	にんにく	三温糖	白いりごま	酒 濃口しょうゆ	712 kcal
	ビビンバ		大豆ミート		にら	しょうが	片栗粉	白すりごま	みりん 塩	26.6 g
						緑豆もやし		ごま油	トウバンジャン	20.5 g
	ニラスープ		ベーコン		にら	玉ねぎ	なたね油			
					にんじん	緑豆もやし	ごま油	薄口しょうゆ 塩		
						えのきたけ		こしょう	SDG s 献立	
								チキンブイヨン		
30水	ごはん	○					米			
	さわらの西京焼き		さわら 白みそ				三温糖		酒 塩 みりん	710 kcal
	削り節の佃煮		花かつお	出汁をとった後の出汁がら（花かつお）を使います			三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ	34.7 g
									みりん 酒	16.7 g
	まるごと野菜の すまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん	ごぼう 大根		花かつお 塩	SDG s 献立	
				青ねぎ	しめじ	皮つきの大根・にんじんを使います			薄口しょうゆ 酒	
31木	味付けパン	○					味付けパン			
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ コロッケ			なたね油		834 kcal
	カラフルサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	26.0 g
										32.2 g
	トマトスープ		ベーコン		にんじん	きゅうり 玉ねぎ キャベツ				
					パセリ	セロリ			トマトケチャップ	
									トマトピューレ	
									チキンブイヨン	
									薄口しょうゆ	
									塩 こしょう	ハロウィン 献立