

2024年

10月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	ご飯 かじきの竜田揚げ ひじきのサラダ けんちん汁（鶏肉）	牛乳、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／とり肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎牛乳 牛乳 おやつチヂミ	519(462) 27.8(24.8) 18.8(18.1) 3.1(2.5)
2 水	つるるんチャイナ かぼちゃの甘煮 みそ汁（小松菜・玉ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／こまつな、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ウインナー、とろけるチーズ、むしパンミックス、水、	◎牛乳 麦茶 ウインナー蒸しパン	475(439) 16.1(16.0) 12.7(14.0) 4.1(3.3)
3 木	きつねうどん ブロッコリーの和風和え なし	牛乳、／ゆでうどん、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、水、油揚げ、しょうゆ、砂糖、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／なし、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	388(359) 17.3(16.5) 10.6(11.5) 5.0(4.0)
4 金	ご飯 おからバーグ 粉ふき芋 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、おから、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、／かぶ、かぶ葉、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、マヨネーズ、ウスターソース、かつお節、あおのり、	◎牛乳 牛乳 お好みマカロニ	514(459) 24.9(22.4) 18.6(17.9) 7.6(6.0)
5 土	鶏肉の塩焼き丼 キャベツの塩こんぶ和え 大根スープ	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、さきのみり、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／だいこん、ねぎ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	486(449) 20.4(19.6) 13.4(14.5) 3.1(2.5)
7 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁（里芋・小松菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、／さといも、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎牛乳 牛乳 ココアスコーン	732(633) 22.5(20.5) 34.9(30.9) 3.2(2.5)
8 火	あんかけ焼きそば チンゲン菜の磯あえ みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、中華スープ、片栗粉、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろしにんにく、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	472(437) 16.5(16.4) 14.7(15.6) 6.4(5.1)
9 水	ご飯 さばのみそ煮風焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	529(450) 23.5(19.3) 18.1(15.8) 2.7(2.2)
10 木	食パン・りんごジャム 鶏のさっぱり焼き じゃがベーコン コンソメスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ、／ほうれんそう、ウインナー、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、無塩バター、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 クッキー	555(483) 26.0(21.9) 25.1(22.7) 7.7(6.2)
11 金	ご飯 鮭の塩焼き キャベツの中華風サラダ みそ汁（わかめ・なめこ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／カットわかめ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ビーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	383(353) 21.4(18.1) 8.7(10.3) 2.4(1.9)
12 土	野菜あんかけ丼 だいこんのそぼろ煮 みそ汁（白菜・もやし）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／はくさい、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	546(495) 19.2(18.4) 21.2(20.7) 2.7(2.2)
14 月	祝日＜スポーツの日＞			
15 火	ご飯 ポークケチャップ かぼちゃのマヨネーズ和え 肉団子スープ	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、／とり肉、ねぎ、しょうが、片栗粉、チンゲンサイ、水、しょうゆ、中華だし、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	687(598) 25.9(23.4) 36.8(32.5) 4.0(3.2)
16 水	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁（水菜・玉ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／みずな、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎牛乳 牛乳 ポテトチップス 青のり味	505(451) 18.8(17.5) 23.0(21.4) 6.3(5.0)

2024年



10 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	カレーライス きゅうりの塩こんぶ和え ブルーベリーヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ヨーグルト、砂糖、ブルーベリージャム、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	536(478) 17.3(16.5) 23.8(22.1) 5.3(4.2)
18 金	しょうゆラーメン パリパリサラダ りんご	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／りんご、／麦茶、／米、ひじき、にんじん、こんにゃく、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	592(534) 21.0(20.0) 16.0(16.6) 8.9(7.1)
19 土	マーボー春雨丼 さといもの煮物 すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	563(511) 23.0(21.6) 15.7(16.4) 3.2(2.6)
21 月	ご飯 かれいの磯辺やき ほうれん草とツナの和えもの わかめスープ	牛乳、／米、／かれい、小麦粉、食塩、あおのり、サラダ油、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、コーン、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	363(342) 17.4(15.3) 4.7(7.4) 2.5(2.0)
22 火	ご飯 中華風グリルチキン 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ツナ、マヨネーズ、バセリ粉、	◎ 牛乳 牛乳 ツナマヨサンド	588(512) 26.7(23.6) 25.8(23.5) 4.1(3.2)
23 水	スパゲティミートソース ブロッコリーの和え物 さつまいものスープ	牛乳、／スパゲティー、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／麦茶、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつお好み焼き	449(417) 22.1(20.9) 14.7(15.6) 6.3(4.9)
24 木	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル ワントンスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ワントンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	492(440) 20.1(18.7) 20.5(19.2) 3.1(2.4)
25 金	やきとり丼 キャベツのしらす和え みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 フライドポテト （塩）	483(445) 23.1(21.7) 16.0(16.5) 7.9(6.3)
26 土	運動会			
28 月	ご飯 豚肉の香味炒め マカロニサラダ（ドレッシング） みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	613(538) 31.2(27.5) 21.6(20.3) 2.8(2.2)
29 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ スイートポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、さけ、白いりごま、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 レモンケーキ	658(575) 27.4(24.6) 27.9(25.3) 2.3(1.9)
30 水	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／さば、食塩、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	380(342) 19.8(16.9) 11.7(11.5) 2.8(2.2)
31 木	食パン クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	牛乳、／食パン、／とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、バター、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／バナナ、／牛乳、／かぼちゃ、片栗粉、食塩、とろけるチーズ、オリーブ油、焼のり、	◎ 牛乳 牛乳 かぼちゃチーズもち	544(483) 23.0(21.0) 21.3(20.1) 9.8(7.8)