

# 10月献立表

2022年



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 土	鶏肉の塩焼き丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（玉ねぎ・里芋）	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、きざみのり、/キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、/たまねぎ、さといも、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	542(476) 23.1(21.3) 16.1(16.6) 3.1(2.4)
3 月	ご飯 さばの塩焼き だいこんのそぼろ煮 みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、/米、/さば、食塩、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、/かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、水、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	553(468) 25.9(21.1) 20.9(18.1) 2.6(2.1)
4 火	ご飯 鶏のさっぱり焼き 三色ナムル みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、/ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、/絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちゅぷ	435(386) 23.5(19.8) 14.6(14.2) 3.4(2.7)
5 水	スパゲティミートソース ブロッコリーの和風和え コンソメスープ	牛乳、/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールのトマト、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、/ごまつな、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	459(425) 23.2(21.7) 12.0(13.4) 6.1(4.7)
6 木	ご飯 豚肉の香味炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁（ほうれん草・麩）	牛乳、/米、/ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎牛乳 麦茶 フライドポテト （コンソメ）	412(386) 21.8(20.7) 10.5(11.8) 8.4(6.7)
7 金	ご飯 鶏肉の照焼き パリパリサラダ かぶのスープ	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、/かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/食パン、りんごジャム、	◎牛乳 牛乳 りんごジャムサンド	520(447) 26.9(22.8) 16.5(15.1) 2.8(2.3)
8 土	<b>運動会</b>			
10 月	<b>祝日&lt;スポーツの日&gt;</b>			
11 火	ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、/ほうれんそう、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	500(446) 25.5(22.9) 19.6(18.7) 2.3(1.8)
12 水	栗ご飯 筑前煮 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳、/米、/くりの甘露煮、黒いりごま、食塩、/とり肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、サラダ油、/きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、こしあん、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	555(491) 24.3(21.9) 19.7(18.7) 5.6(4.4)
13 木	肉うどん ブロッコリーとツナのサラダ なし	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、和風だし、水、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/なし、/麦茶、/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、/おしゃぶりこんぶ、	◎牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり かみかみ昆布	597(513) 22.2(20.3) 22.8(21.7) 4.9(3.7)
14 金	ドライカレー チンゲン菜のナムル みそ汁（わかめ・麩）	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールのトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールー、パセリ粉、/チンゲンサイ、コーン、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油、/カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	605(532) 22.1(20.2) 19.7(18.8) 4.5(3.6)
15 土	野菜あんかけ丼 さといものそぼろ煮 みそ汁（白菜・なめこ）	牛乳、/米、ぶた肉、ごまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/はくさい、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 しょうゆおにぎり	583(524) 19.2(18.4) 21.5(21.0) 4.0(3.1)
17 月	ご飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 かき玉汁	牛乳、/米、/さけ、食塩、/ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/卵、チンゲンサイ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/マカロニ、きなこと、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	457(400) 27.4(22.1) 15.0(14.5) 3.5(2.8)

# 10月献立表

2022年



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
18 火	食パン・いちごジャム ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、いちごジャム、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、/キャベツ、ブロッコリー、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	550(501) 22.7(21.4) 20.2(20.0) 4.9(3.9)
19 水	ビビンバ かぼちゃの甘煮 わかめのスープ	牛乳、/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ごまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/カットわかめ、だいごん、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、あおりの、	◎牛乳 牛乳 芋もち	406(383) 15.4(15.6) 11.9(13.2) 9.1(7.3)
20 木	ご飯 タンドリーチキン 白菜のじゃこあえ みそ汁(里芋・ほうれん草)	牛乳、/米、/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/さといも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ピーマン、サラダ油、ケチャップ、食塩、	◎牛乳 麦茶 おやつスパゲティ	375(344) 21.5(18.3) 7.2(8.8) 3.7(2.9)
21 金	菜飯 揚げぎょうざ 切り干し大根のナムル みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳、/米、菜飯、/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、/切り干しだいごん、ごまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、/絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン (塩)	425(385) 19.7(18.4) 13.1(13.2) 3.2(2.5)
22 土	豚のしょうが焼き丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(もやし・油揚げ)	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、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	718(633) 20.5(19.6) 31.8(29.2) 2.5(2.0)
24 月	ご飯 豚だいごん ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁(ほうれん草・麩)	牛乳、/米、/ぶた肉、だいごん、にんじん、ごんにやく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油、/ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、/ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/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	563(498) 19.7(18.4) 21.9(20.5) 5.0(4.0)
25 火	うさぎさんライス 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのマヨネーズ和え 白菜の豆乳スープ	牛乳、/米、コンソメ、食塩、焼のり、ウインナー、ケチャップ、/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、/はくさい、たまねぎ、にんじん、水、豆乳、コンソメ、食塩、/牛乳、/サラダ油、りんごジュース、グラニュー糖、米粉、片栗粉、ココア、重曹、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 ガトーショコラ風	755(633) 25.9(21.7) 36.7(30.9) 3.6(2.9)
26 水	味噌ラーメン ほうれん草のお浸し りんご	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、中華だし、/ほうれんそう、油揚げ、しょうゆ、和風だし、/りんご、/麦茶、/米、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 しょうゆおにぎり	575(521) 20.9(20.0) 15.6(16.3) 9.1(7.3)
27 木	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の磯あえ 中華スープ(大根・わかめ)	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、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、/だいごん、カットわかめ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/麦茶、/小麦粉、無塩バター、砂糖、牛乳、しょうが、	◎牛乳 麦茶 ジンジャークッキー	560(495) 18.4(17.4) 22.6(20.9) 3.5(2.8)
28 金	わかめご飯 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、/じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、/もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/りんごジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおりの、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト (青のり)	499(459) 23.3(21.8) 12.4(13.7) 11.1(8.8)
29 土	やきとり丼 だいごんのそばろ煮 みそ汁(ほうれん草・麩)	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、/とり肉、サラダ油、だいごん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	595(535) 24.7(23.0) 14.7(15.5) 2.8(2.3)
31 月	ご飯 かじきの照り焼き 大根ときゅうりのあえもの けんちん汁	牛乳、/米、/かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、/切り干しだいごん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/とり肉、だいごん、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、/ホットケーキ粉、かぼちゃ、砂糖、バター、牛乳、卵、	◎牛乳 牛乳 パンプキンケーキ	547(486) 25.3(22.8) 20.2(19.2) 3.0(2.4)