

2023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
2月	ご飯 かじきの照り焼き ひじきのサラダ 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、／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、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	517(462) 25.2(22.8) 16.3(16.1) 3.6(2.9)
3火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き チンゲン菜のナムル みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／かぶ、かぶ（葉）、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	448(397) 23.6(19.8) 10.9(11.3) 3.1(2.4)
4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、／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	482(445) 16.9(16.7) 12.9(14.1) 4.9(3.9)
5木	ぎつねうどん さつま芋の甘煮 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、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／なし、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	426(388) 13.2(13.2) 13.7(14.0) 3.7(3.0)
6金	ご飯 ひじきバーグ 粉ふき芋 みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、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、バセリ粉、食塩、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	555(491) 24.8(22.4) 17.8(17.2) 7.7(6.1)
7土	鶏肉の塩焼き丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（大根・チンゲン草）	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、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／だいこん、チンゲンサイ、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	496(456) 22.1(20.9) 13.8(14.8) 3.2(2.6)
9月	祝日＜スポーツの日＞			
10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・ほうれん草）	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、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／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	506(453) 24.9(22.5) 18.4(17.8) 4.0(3.2)
11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、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、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 高菜チャーハン	494(453) 23.0(21.6) 13.9(14.9) 6.2(4.8)
12木	ご飯 回鍋肉 小松菜のお浸し ワンタンスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／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	612(528) 22.4(20.2) 31.9(28.3) 3.9(2.9)
13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)
14土	運動会			
16月	ご飯 かれのいカレーニエル 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、食塩、カレー粉、小麦粉、バター、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、卵、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	375(354) 16.3(15.5) 7.3(9.3) 2.2(1.7)
17火	ピラフ チーズインバーグ スイートポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、たまねぎ、コーン、バター、食塩、コンソメ、バセリ、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ダイスチーズ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ベーコン、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	692(602) 26.5(23.8) 36.3(32.1) 3.3(2.6)

2023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
18 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)
19 木	栗ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（もやし・チンゲン菜）	牛乳、／米、くりの甘露煮、酒、食塩、黒いりごま、／さけ、食塩、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／もやし、チンゲンサイ、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）	372(332) 21.6(17.6) 9.5(10.2) 2.2(1.7)
20 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)
21 土	マーボー春雨丼 さといもの煮物 すまし汁（豆腐・水菜）	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、／絹ごし豆腐、みずな、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	566(513) 23.4(21.9) 16.1(16.7) 3.3(2.7)
23 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁（里芋・チンゲン菜）	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、ごま油、／さといも、チンゲンサイ、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	743(642) 22.6(18.5) 35.0(31.0) 3.2(2.5)
24 火	ご飯 鶏のつくねあんかけ チンゲン菜の磯あえ みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、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、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎牛乳 麦茶 ソース焼きそば	451(420) 18.7(18.1) 13.3(14.4) 4.3(3.4)
25 水	ご飯 さばのみそ煮風焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁（水菜・えのき）	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、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／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	542(460) 22.6(18.5) 18.9(16.5) 3.6(2.9)
26 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き じゃがベーコン みそ汁（お麴・ほうれん草）	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、／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、／焼ふ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／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 麦茶 おやつチヂミ	401(371) 20.0(17.6) 9.3(10.8) 6.4(5.1)
27 金	わかめご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／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、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎牛乳 牛乳 クッキー	546(483) 27.7(24.6) 18.2(17.6) 2.8(2.2)
28 土	野菜あんかけ丼 だいこんのそぼろ煮 みそ汁（白菜・油揚げ）	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、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	560(506) 19.2(18.4) 22.9(22.1) 2.5(2.0)
30 月	ご飯 白身フライ マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳、／米、／たら、パン粉、サラダ油、ウスターソース、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／たまねぎ、カットわかめ、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	436(408) 17.1(16.9) 14.6(15.4) 2.2(1.8)
31 火	食パン パンピングシチュー 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、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、水、シチューミックスクリーム、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／バナナ、／麦茶、／焼そばめん、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、片栗粉、	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	447(418) 23.0(21.7) 10.8(12.4) 7.8(6.2)