

10月分 予定献立表

日(曜)	ス プ リ ン ★	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー たんぱく 質(kcal)			
		主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑					
				からだをつくる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる						
1(火)	○	あきのかおりごはん◆ 		ぶりのてりやき いもちじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶり	とりにく ぶり	あぶらあげ ぶり	こめ くり じゃがいも	あぶら さつまいも でんぶん	さとう さといも	にんじん だいこん しょうが	しめじ こまつな みかん	しいたけ ごぼう	654 27.8
2(水)	☆	ごはん 		とうふとうすらたまごのちゅうかに はるさめサラダ 10月2日は「とうふの日」	ぎゅうにゅう ぶり	とりにく ハム	うすらたまご	こめ はるさめ ごまあぶら	あぶら でんぶん ごま	さとう ごま	たまねぎ しいたけ きゅうり	にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし	613 27.7
3(木)	☆	キャラメルあげパン 		じゃがいものスペインふう ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう いか	ぶり	あさり	コッパン じゃがいも	あぶら	さとう	にんにく マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	にんじん ほうれんそう とうもろこし	たまねぎ トマト きゅうり	591 24.0
4(金)	☆	カレーピラフ 		ホキのバジルフライ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	ぶり	ウィンナー	こめ じゃがいも マーガリン	あぶら こむぎこ マヨネーズ	さとう でんぶん	にんじん あおピーマン	たまねぎ きゅうり	マッシュルーム とうもろこし	576 24.0
7(月)	☆	うまにどん (むぎごはん) 		きりほしだいこんのサラダ りんご◆	ぎゅうにゅう いか	ぶり	うすらたまご ツナ	こめ さとう ごまあぶら	むぎ でんぶん	あぶら ごま	しょうが キャベツ しいたけ きりほしだいこん	たまねぎ チンゲンサイ にんにく もやし	にんじん たけのこ ほうれんそう きゅうり	593 23.4
8(火)	○	ごはん 		ジャージャンとうふ ほうれんそうとちくわのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく ちくわ	ぶり	こめ でんぶん	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ しょうが	しいたけ たけのこ にんにく	にんじん キャベツ ほうれんそう	618 28.7
9(水)	○	うちこみうどん★ (じごなうどん) 		おさかなさつま なめだけあえ 「うちこみうどん」香川県の郷土料理	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ	とりにく みそ	とうふ のり	じごなうどん さといも	あぶら ひじき	さとう ごま	だいこん ねぎ もやし	にんじん こまつな えのきたけ	こんにやく キャベツ	575 25.5
11(金)	☆	ツナとコーンのピラフ 		カレーポテトコロッケ こんにやくサラダ ブルーベリーゼリー◎ 10月10日は「目の愛護デー」	ぎゅうにゅう わかめ	ツナ ハム	ぶり	こめ マーガリン でんぶん	あぶら じゃがいも	さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ブルーベリー	とうもろこし こんにやく	キャベツ きゅうり	581 17.8
15(火)	☆	ごはん 		しぜんとうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう だいず	ぶり	とうふ	こめ でんぶん	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ ほうれんそう とうもろこし	にんじん にんにく キャベツ	しいたけ しょうが きゅうり	587 27.5
16(水)	☆	むぎごはん 		こえどカレー◆ ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく ヨーグルト	ツナ	こめ さつまいも	むぎ こむぎこ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり	しょうが トマト	にんにく りんごソース	644 21.9
17(木)	☆	まるパン 		チキンカツ スコッチブロス コールスローサラダ イギリスの料理のメニュー	ぎゅうにゅう ぶり	とりにく	ウィンナー	まるパン じゃがいも	あぶら もちむぎ	さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ	かぶ きゅうり	にんじん	638 26.5
18(金)	○	わかめごはん 		サクフライ◆ そうめんじる★ みかん◆ 「そうめん汁」徳島県の郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく	さけ しょうがのつゆ	わかめ	こめ そうめん	むぎ こむぎこ	あぶら ごま	にんじん ねぎ	えのきたけ みかん	こまつな	608 24.0
21(月)	☆	たまごいり あんかけチャーハン 		ぎょうざ くわがめのチョナムル	ぎゅうにゅう くわがめ	ぶり	たまご ツナ	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら こむぎこ	さとう ごま	にんじん キャベツ もやし	レタス しょうが こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ	580 25.0
22(火)	☆	むぎごはん 	ブルー ジョア	まめいりポークストロガノフ マカロニサラダ	ブルーベリー とうにゅう	ぶり	だいず	こめ じゃがいも マカロニ	むぎ こむぎこ マヨネーズ	あぶら マーガリン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト	にんにく キャベツ	600 21.5
23(水)	○	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん) 		しゅうまい わかめサラダ	ぎゅうにゅう だいず	ぶり	とうふ みそ	ホットちゅうかめん でんぶん ごまあぶら	あぶら こむぎこ	さとう ごま	にんじん にんにく きゅうり	にら しょうが とうもろこし	ねぎ キャベツ たまねぎ	597 29.7
24(木)	○	とりごぼうごはん 		カレイのたつたあげ きのこじる◆	ぎゅうにゅう カレイ	とりにく ぶり	あぶらあげ とうふ	こめ さといも	あぶら こむぎこ	さとう でんぶん	にんじん だいこん こまつな	ごぼう しめじ ねぎ	しょうが えのきたけ	579 30.5
25(金)	☆	クロワッサン◎ 		マカロニとうにゅうグラタン◎ マゼドアンサラダ◎ チョコクレープ◎ フランスの食文化を感じるメニュー	ぎゅうにゅう とうにゅう	とりにく チーズ	ベーコン	クロワッサン マカロニ じゃがいも	あぶら マーガリン こめこ	さとう こむぎこ マヨネーズ	マッシュルーム にんじん	たまねぎ きゅうり	ほうれんそう とうもろこし	650 22.5
28(月)	○	かんこくふう だきこみごはん 		タッチウオのフライ◆ トックスープ 韓国料理のメニュー	ぎゅうにゅう とりにく	ぶり	タッチウオ わかめ	こめ さとう ごま	むぎ こむぎこ ごまあぶら	あぶら トック	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく こまつな	しらたき たまねぎ	599 27.1
29(火)	フォ ーク	わふうスパゲッティ 		チキンナゲット こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう いか	ぶり	ベーコン わかめ	スパゲッティ こむぎこ	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	にんにく えのきたけ こまつな	たまねぎ しめじ きゅうり	にんじん あおピーマン とうもろこし	601 27.8
30(水)	☆	にらいろおやこどん (むぎごはん) 		キャラメルポテト とさずあえ★ 「とさずあえ」高知県の郷土料理	ぎゅうにゅう かつおぶし	とりにく	たまご	こめ さつまいも マーガリン	むぎ でんぶん	あぶら さとう	にんじん しいたけ キャベツ	たまねぎ にら もやし	たけのこ ほうれんそう	649 24.7
31(木)	☆	ガーリックフランスパン◎ 		カスレ◎ フレンチサラダ◎ かぼちゃプリン◎ フランスの食文化を感じるメニューとハロウィン	ぎゅうにゅう しるいんげんまめ	とりにく とうにゅう	ウィンナー	ソフトフランスパン じゃがいも	あぶら マーガリン	さとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん さやいんげん	にんにく トマト	694 23.3

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。
 【★今月の郷土料理(四国地方) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ・10月2日(水)、8日(火)は、馬宮米部会、15日(火)は、原田農園で生産された新米のコンヒカリになります。