

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	食塩相当量
20 金	あわごはん 豆腐と野菜の味噌汁 ムキカレイ米パン粉揚げ焼 人参しりしり チンゲン菜ナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／こめしょうゆ／こめこぼんこ／なたね油／甜菜糖／米粉	木綿豆腐／削り節／煮干し／まがれい／大豆しょうゆ／豆乳	ねぎ／はくさい／にんじん／しょうが／チンゲンツアイ／マーマレード(低糖度)／ごぼう	米粉のマーマレードケーキ ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	403 kcal 19.6 g 9.0 g 1.1 g
21 土	照り焼き丼 大根とじゃが芋のみそ汁 キャベツ梅おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／米大豆みそ／削り節／煮干し	だいこん／こまつな／ねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／梅びしお	のり佃煮おにぎり さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	442 kcal 20.0 g 13.4 g 0.9 g
23 月	ひえごはん ジュリエンスープ 鶏肉ときのこのグラタン かぶ人参甘酢あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／豆乳マーガリン／こめこぼんこ／甜菜糖／こめしょうゆ	煮干し／削り節／豆乳／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ／鶏モモ肉	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／七訂削除(しいたけ 生)／ぶなしめじ／ブロッコリー／かぶ	ぼたぼた焼き ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	368 kcal 11.7 g 7.3 g 1.0 g
24 火	きびごはん キャベツ青菜の味噌汁 タンドリーメカジキ 小松菜おかか和え かぼちゃ塩煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／なたね油／こめしょうゆ／米粉	煮干し／削り節／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ／まぐろ缶詰(水煮ルータイプ)	キャベツ／ねぎ／こまつな／にんにく／しょうが／トマトピューレ／トマトケチャップ／西洋かぼちゃ／にんじん／とうもろこし缶詰(水)／りんご	ツナと人参のチヂミ 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	389 kcal 18.3 g 8.9 g 1.5 g
25 水	豚丼 大根とねぎ味噌汁 じゃが芋人参ツナの煮物	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／じゃがいも／黒砂糖／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／油揚げ／煮干し／削り節／米大豆みそ／まぐろ缶詰(水煮ルータイプ)／きな粉(大豆)	玉葱／だいこん／ねぎ／こまつな／にんじん	黒糖くずもち 塩せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	486 kcal 27.7 g 11.7 g 1.1 g
26 木	さつまいごはん 白菜えのき味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き 春雨サラダ ほうれん草きのこソテー	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／こめみそ／甜菜糖／豆乳マヨネーズ／はるさめ(乾)／こめしょうゆ／なたね油／豆乳マーガリン	煮干し／削り節／しろさけ／米大豆みそ／大豆しょうゆ／鶏ひき肉／かたくちいわし	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／きゅうり／ほうれんそう／ぶなしめじ	鶏そぼろおにぎり いりこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	399 kcal 20.9 g 6.1 g 1.5 g
27 金	あわごはん 切り干し大根のスープ ポークビーンズ キャベツわかめのナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／米粉／あまざけ／さつまいも	削り節／煮干し／大豆(国産、ゆで)／豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／カットわかめ／豆乳	切干しだいこん／えのきたけ／あさつき／玉葱／にんじん／青ピーマン／トマトピューレ／トマトケチャップ／キャベツ	甘酒の米粉蒸しパン さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	456 kcal 21.1 g 12.0 g 1.2 g
28 土	ねぎとツナのチャーハン 大根青菜の味噌汁 ブロッコリーのり和え かぼちゃソテー	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／こめみそ／豆乳マーガリン／じゃがいも／あわみそ／甜菜糖／塩こうじ	まぐろ缶詰(水煮ルータイプ)／削り節／煮干し／大豆しょうゆ	あさつき／にんじん／だいこん／こまつな／ねぎ／ブロッコリー／西洋かぼちゃ／きゅうり	みそポテト きゅうりの塩麹漬け	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	392 kcal 15.4 g 13.6 g 1.3 g
30 月	ひえごはん かぶとえのきの味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き 秋なすとひき肉みそ炒め じゃが芋甘辛煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／じゃがいも／さつまいも／豆乳マーガリン	煮干し／かつお加工品(かつお節)／まがれい／大豆しょうゆ／豚ひき肉／豆乳／こんぶ	かぶ／えのきたけ／玉葱／しょうが／なす	スイートポテト カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	408 kcal 15.2 g 8.2 g 0.5 g
31 火	人参ごはん キャベツ青菜のスープ ハロウィンハンバーグ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめこぼんこ／甜菜糖／さつまいも／豆乳マヨネーズ／米粉／なたね油	煮干し／削り節／豚ひき肉	にんじん／キャベツ／ねぎ／こまつな／玉葱／トマトケチャップ／きゅうり／西洋かぼちゃ／りんご	おぼけクッキー 果物(りんご)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	441 kcal 14.1 g 14.7 g 0.9 g
※食材の仕入れにより献立を変更することがあります					月平均栄養価	エネルギー 脂 質	419 kcal 10.2 g
						タンパク質 食塩相当量	18.8 g 1.1 g



## 10月 旬の食材




 しめじ

 しいたけ

 まいたけ

 さつまいも

 りんご

 れんこん

 チンゲン菜

 くり

 かぼちゃ

 さんま

 カレイ

 鮭

 りんご

 ぶどう

 柿

 等