

令和3年10月 給食献立表

秋の味覚を楽しもう

秋は実りの秋、食欲の秋と言います。暑さも和らぎ、子どもも大人も食欲が増してくる時期です。秋は、さつまいもなどのいも類、柿や梨、みかんなどの果物、きのこ、栗などのおいしい食材がたくさんあります。今では年中出回っている食材があり、旬が分からない状況です。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	金	ご飯 さつまいものシチュー カミカミサラダ 果物	お茶 かぼちゃのおやき	米 菜 さつまいも パター とうもろこし缶 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 かりんとう	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆 チーズ	玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 梨 かぼちゃ	お茶 かりんとう	571	19.7	17.9
2	土	なすのスパゲティ かき玉汁 果物	牛乳 ラスク	スパゲッティ パン パター 油 でんぷん 砂糖 ビスケット	牛肉 チーズ 卵 牛乳	玉葱 にんにく トマト缶 なす チンゲン菜 しめじ 人参 パナナ	お茶 ビスケット	608	21.9	17.7
4	月	ご飯 秋野菜の煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 果物	牛乳 みたらし団子	米 菜 さつまいも こんにやく 油 三温糖 白玉粉 でんぷん クラッカー	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 ごぼう しめじ さやいんげん 小松菜 玉葱 梨	お茶 クラッカー	601	20.1	12.4
5	火	ご飯 魚のみそ照り焼き マカロニサラダ のっぺい汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 菜 砂糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも でんぷん 黒砂糖 レーズン ポーロ	鯖 ハム 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳	生薑 キャベツ 胡瓜 人参 大根 干椎茸 ねぎ	お茶 ポーロ	588	24	15
6	水	ご飯 八宝菜 春雨スープ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 菜 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 パター かりんとう	豚肉 いか えび ベーコン 牛乳 卵	キャベツ もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく チンゲン菜 梨	お茶 かりんとう	570	20.6	17.5
7	木	ご飯 きのコカレー コールスローサラダ 果物	牛乳 スキムわらびもち	米 菜 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ でんぷん 砂糖 黒砂糖	鶏肉 牛乳 ヨーグルト スキムミルク きな 粉 チーズ	玉葱 人参 舞茸 しめじ えのきりんご にんにく キャベツ 胡瓜 パナナ	お茶 チーズ	668	20.6	20.9
8	金	ご飯 焼き魚 ごぼうとツナのサラダ もやしと小松菜のみそ汁	牛乳 フルーツ寒天	米 菜 小麦粉 油 とうもろこし缶 砂糖 マヨネーズ クラッカー	鯖 まぐろ缶 わかめ 油揚げ 牛乳 寒天	パセリ ごぼう 人参 もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶	お茶 クラッカー	514	23.2	14.1
9	土	☆運動会☆								
11	月	ご飯 スパニッシュオムレツ 人参グラッセ きのごスープ	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 菜 じゃがいも 油 パター 砂糖 クラッカー ブルーベ リージャム	卵 ベーコン スキムミルク 鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 しめじ 生椎茸 舞茸 ねぎ	お茶 チーズ	569	21.2	19.2
12	火	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしと小松菜のソテー 豆乳スープ	牛乳 さつま芋とりんごの 重ね煮	米 菜 じゃがいも 油 砂糖 とうも ろこし缶 でんぷん さつまいも バター レーズン ビスケット	鶏肉 ベーコン ハム かつお 節 豆乳 牛乳	玉葱 人参 もやし 小松菜 しめじ ねぎ りんご	お茶 ビスケット	597	19.4	16.8
13	水	ご飯 魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 菜 小麦粉 砂糖 かりんとう	しいら 青のり ひじき 大豆 油 揚げ わかめ 牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん 大根 小松菜 パナナ もも缶 みかん缶	お茶 かりんとう	527	25.1	15
14	木	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 あずか汁	牛乳 ピザトースト	米 菜 油 砂糖 じゃがいも パン ポーロ	厚揚げ 豚肉 しらす わかめ 鶏肉 牛乳 スキムミルク ベーコン チーズ	小松菜 人参 しめじ キャベツ 玉葱 チンゲン菜 ピーマン	お茶 ポーロ	678	30.7	22.3
15	金	ご飯 ポークカレー ごまサラダ 果物	牛乳 豆腐のケーキ	米 菜 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖 レーズン ビスケット	豚肉 牛乳 ハム 豆腐 スキム ミルク	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ 胡瓜 梨	お茶 ビスケット	732	21.1	22.1
16	土	野菜ラーメン にんじんしりしり	牛乳 丸ポーロ 果物	中華麺 ごま油 油 丸ぼろ クラッカー	豚肉 牛乳 まぐろ缶 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱 パナナ	お茶 クラッカー	486	19.2	11.3
18	月	ご飯 ポテトミートローフ 甘藷サラダ 汁ビーフン	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 菜 油 パン粉 砂糖 じゃがいも ビーフン 小麦粉	豚肉 牛肉 卵 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ ねぎ みかん缶 人参 もやし	お茶 チーズ	675	23.4	19
19	火	ご飯 魚のカレームニエル 小松菜の磯和え 大根とさつまいものみそ汁	牛乳 フルーツみつ豆	米 菜 小麦粉 油 パター ごま さつまいも 三温糖 甘藷豆 せん べい	さわら のり 牛乳 寒天	小松菜 もやし 大根 ねぎ みかん缶 パナナ もも缶	お茶 せんべい	551	21.9	12.9
20	水	ご飯 麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル 果物	牛乳 さつまいもてんぷら	米 菜 砂糖 ごま油 でんぷん とうもろこし缶 さつまいも 小麦粉 油 クラッカー	豆腐 豚肉 しらす干し 牛乳 卵	玉葱 干椎茸 人参 生薑 もやし キャベツ パナナ	お茶 クラッカー	617	21.5	17.6
21	木	ご飯 雑菜 野菜スープ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 菜 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ポーロ	豚肉 卵 こんぶ かつお節 牛乳 しらす干し スキムミルク	キャベツ もやし 人参 干椎茸 玉葱 梨	お茶 ポーロ	585	22.2	15.9
22	金	ご飯 魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ラスク	米 菜 でんぷん 油 三温糖 ごま パン パター じゃがいも せんべい かりんとう	さば わかめ 油揚げ 牛乳 スキムミルク	大根 キャベツ 人参 玉葱	お茶 かりんとう	571	20.5	13.3
23	土	焼ビーフン かき玉汁 果物	牛乳 あんトースト	ビーフン 油 でんぷん パン ビスケット	豚肉 卵 牛乳 チーズ 小豆缶	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ チンゲン菜 えのき パナナ	お茶 ビスケット	587	22.6	17.4
25	月	ご飯 豚肉のみそ焼き 切干大根の酢の物 すまし汁	牛乳 ポテトチップス	米 菜 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 油 クラッカー	豚肉 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	切干大根 キャベツ 人参 しめじ 小松菜	お茶 クラッカー	490	20.3	16.3
26	火	牛じゃこライス 鶏肉のゆかり風味焼き キャベツとパインのサラダ わかめスープ	牛乳 クリームケーキ	米 油 砂糖 でんぷん カステラ	牛肉 しらす干し 鶏肉 わかめ 生クリーム 牛乳 チーズ	人参 しそ菜 キャベツ 胡瓜 パイン缶 もも缶 チンゲン菜 しめじ	お茶 チーズ	688	23.3	20.3
27	水	ご飯 いわしの蒲焼 小松菜と油揚げの煮びたし 村栗汁	お茶 やきいも	米 菜 小麦粉 油 三温糖 ごま でんぷん さつまいも パター かりんとう	いわし 油揚げ 豆腐 卵 わかめ 牛乳	小松菜 えのき 人参 ねぎ	お茶 かりんとう	572	22.9	17.9
28	木	わかめごはん おでん ごま和え 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 さといも こんにやく 砂糖 ごま 小麦粉 レーズン ビスケット	しらす干し わかめ 鶏肉 竹輪 生揚げ こんぶ 牛乳 スキムミルク 卵	大根 キャベツ もやし 人参 みかん	お茶 ビスケット	527	21.8	9.6
29	金	食パン 南瓜のグラタン キャベツスープ 果物	お茶 ご飯おやき	食パン 油 小麦粉 バター 米 ごま油 クラッカー	鶏肉 豆腐 チーズ ベーコン 牛乳 しらす干し 卵	かぼちゃ 玉葱 しめじ パセリ キャベツ 人参 柿 ねぎ	お茶 クラッカー	619	23.8	22.9
30	土	カレーうどん 煮豆	牛乳 チーズトースト	うどん 油 でんぷん はちみつ 砂糖 パン かりんとう	鶏肉 かまぼこ うずら豆 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ねぎ にんにく み かん	お茶 かりんとう	451	18.4	10.3

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。