

# 10月 給食献立表

- きいろ=エネルギー源となる主食（ごはん・パン・めん類）
- しろ=みそ汁などの汁物、及び調味料などのおいしい味を伝えていくもの
- あか=血や肉のもとであるたんぱく質をとる主菜（肉・魚・豆類）
- みどり=身体の調子を整えるためのビタミン・ミネラル・食物繊維をとる副菜（野菜・きのこ・海藻・果物）

月曜日

日	メニュー	バランス	食材
		●	
		○	
		●	
		●	

日	メニュー	バランス	食材
5	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	玉葱・コーン・野菜だし
	高野豆腐のトマト煮	●	高野豆腐・トマト水煮、ベーコン、玉葱、野菜だし
	キャベツとワインナーソーダ	●	キャベツ・ワインナー・しょうゆ・油
	メープルクッキー		メープルシロップ・HCM・豆乳・油

日	メニュー	バランス	食材
12	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	玉葱・人参・野菜だし
	ポークビーンズ	●	水煮大豆・人参・玉葱・ベーコン・じゃが芋・トマト水煮・ケチャップ
	コーンサラダ	●	コーン・キャベツ・ハム・酢・粗糖・オリーブ油
	南瓜ようかん		南瓜・粗糖・寒天・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
19	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	さつま芋・わかめ・味噌・だし
	大豆からあげ	●	大豆からあげ・しょうゆ・みりん・しょうが・片栗粉・油
	大根サラダ	●	大根・ハム・マヨドレ
	人参ゼリー		人参ジュース・寒天・粗糖・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
26	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	大根・ハム・野菜だし
	高野豆腐カレー煮	●	高野豆腐・人参・玉葱・ツナ・しょうゆ・粗糖・カレー粉・片栗粉
	マヨしょうゆ和え	●	水煮大豆・キャベツ・人参・しょうゆ・マヨドレ
	人参蒸しパン		人参・HCM・豆乳

火曜日

日	メニュー	バランス	食材
		●	
		○	
		●	
		●	

日	メニュー	バランス	食材
6	さつま芋ごはん	●	精白米・塩・酒・さつま芋
	味噌汁	○	白菜・わかめ・味噌・だし
	肉豆腐	●	豚肉・豆腐・玉葱・えのき・人参・だし・しょうゆ・粗糖・みりん
	温野菜サラダ	●	キャベツ・ブロッコリー・コーン・しょうゆ・粗糖・すりこま
	安倍川マカロニ		マカロニ・きな粉・粗糖・塩

日	メニュー	バランス	食材
13	ごはん	●	精白米
	すまし汁	○	そうめん・葱・しょうゆ・だし
	さごしの煮付け	●	さごし・しょうゆ・粗糖・だし・酒・しょうが
	大根の煮物	●	大根・人参・油揚げ・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	セサミクッキー		すりこま・HCM・豆乳・油

日	メニュー	バランス	食材
20	ごはん	●	精白米
		○	ルー
	きのこカレー	●	しめじ・マッシュルーム・エリンギ・人参・玉葱・じゃが芋
	コールスロー	●	白菜・コーン・りんご酢・粗糖・オリーブ油・塩
	レーズンクッキー		レーズン・HCM・豆乳・油

日	メニュー	バランス	食材
27	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	茄子・油揚げ・味噌・だし
	すき煮	●	豚肉・豆腐・白菜・人参・だし・しょうゆ・粗糖
	ゴマ酢和え	●	もやし・わかめ・竹筈・酢・粗糖・すりこま
	安倍川マカロニ		マカロニ・きな粉・粗糖・塩

水曜日

日	メニュー	バランス	食材
		●	
		○	
		●	
		●	

日	メニュー	バランス	食材
7	ごはん	●	精白米
		○	ルー
	チキンカレー	●	鶏ミンチ・玉葱・人参・じゃが芋
	りんごサラダ	●	白菜・りんご・胡瓜・レモン汁・りんご酢・粗糖
	ホットケーキ		HCM・豆乳・油

日	メニュー	バランス	食材
14	ごはん	●	精白米
	中華スープ	○	もやし・ハム・中華だし
	麻婆豆腐	●	豆腐・豚ミンチ・葱・味噌・しょうゆ・粗糖・中華だし・片栗
	さつま芋の甘煮	●	さつま芋・粗糖・しょうゆ・だし・みりん
	きな粉蒸しパン		きな粉・HCM・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
21	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	玉葱・コーン・野菜だし
	鶏肉のトマト煮	●	鶏肉・小麦粉・トマト水煮・ケチャップ・野菜だし・粗糖
	胡瓜のツナ和え	●	胡瓜・ツナ・しょうゆ・ゴマ油
	ふかし芋		さつまいも

日	メニュー	バランス	食材
28	ごはん	●	精白米
	野菜スープ	○	玉葱・ハム・野菜だし
	ポークチャップ	●	豚肉・玉葱・しめじ・小麦粉・ケチャップ・ソース・粗糖
	カラフルサラダ	●	トマト・胡瓜・コーン・マカロニ・米粉・粗糖
	さつま芋ようかん		さつま芋・粗糖・寒天

木曜日

日	メニュー	バランス	食材
1	ごはん	●	精白米
	中華スープ	○	玉葱・わかめ・中華だし
	酢豚	●	豚肉・人参・玉葱・しいたけ・ケチャップ・粗糖・酢・中華だし
	春雨サラダ	●	春雨・胡瓜・ハム・マヨドレ・酢・粗糖
	コーン蒸しパン		コーン・HCM・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
8	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	豆腐・葱・味噌・だし
	ぶりの煮付け	●	ぶり・しょうゆ・粗糖・だし・酒・しょうが
	法蓮草胡麻和え	●	法蓮草・にんじん・もやし・すりこま・しょうゆ・粗糖
	セサミ蒸しパン		HCM・豆乳・すりこま

日	メニュー	バランス	食材
15	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	玉葱・えのき・味噌・だし
	三食丼	●	鶏ミンチ・粗糖・しょうゆ・酒・きゅうり・ゆかり・コーン
	白菜の胡麻和え	●	白菜・人参・しめじ・しょうゆ・粗糖・すりこま
	りんごゼリー		りんごジュース・寒天・粗糖・粗糖

日	メニュー	バランス	食材
22	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	白菜・えのき・味噌・だし
	厚揚げチャンプルー	●	厚揚げ・もやし・にら・人参・花かつお・ごま油・しょうゆ・粗糖
	南瓜の煮付け	●	南瓜・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	りんご蒸しパン		りんご・HCM・豆乳

日	メニュー	バランス	食材
29	ごはん	●	精白米
	すまし汁	○	葱・わかめ・しょうゆ・だし
	さごしの味噌煮	●	さごし・味噌・しょうゆ・粗糖・だし・酒・しょうが
	短冊サラダ	●	大根・人参・胡瓜・しょうゆ・粗糖・酢・胡麻油
	きな粉クッキー		きな粉・HCM・豆乳・油

金曜日

日	メニュー	バランス	食材
2	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	大根・えのき・味噌・だし
	鶏の鍋照り	●	鶏肉・片栗粉・しょうゆ・粗糖・みりん・だし
	もやしのカレーソーダ	●	もやし・カレー粉・しょうゆ・油
	茹でじゃが芋		じゃが芋・塩

日	メニュー	バランス	食材
9	ごはん	●	精白米
	中華スープ	○	春雨・葱・中華だし
	肉団子中華煮	●	豚ミンチ・玉葱・白菜・人参・中華だし・しょうゆ・酒
	ブロッコリーおかか和え	●	ブロッコリー・花かお・しょうゆ・粗糖
	オレンジゼリー		オレンジジュース・寒天・粗糖

日	メニュー	バランス	食材
16	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	豆腐・葱・味噌・だし
	肉じゃが	●	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しょうゆ・粗糖・酒・みりん・だし
	甘酢和え	●	もやし・わかめ・竹筈・酢・粗糖
	サンドウィッチ		サンドウィッチ食パン・ジャム

日	メニュー	バランス	食材
23	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	玉葱・しめじ・味噌・だし
	かじきのさつぱり煮	●	かじき・小麦粉・油・しょうゆ・粗糖・酢
	白菜のおかか和え	●	白菜・人参・花かつお・しょうゆ・粗糖
	みかん寒天		みかん缶・寒天

日	メニュー	バランス	食材
30	ごはん	●	精白米
	味噌汁	○	白菜・わかめ・味噌・だし
	炒り豆腐	●	木綿豆腐・人参・干しいたけ・葱・ツナ・ごま油・しょうゆ・粗糖・みりん・だす
	かぼちゃサラダ	●	南瓜・ハム・胡瓜・マヨドレ・酢・粗糖
	ぶどうゼリー		ぶどうジュース・粗糖・寒天

HCMはホットケーキミックスの略です

\*仕入等の関係で、メニューに変更等があるかもしれません。ご了承ください。