



2023年10月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
2月	ふりかけご飯 豚肉とさつまいもの甘辛煮 小松菜のしらす和え 黄桃缶 味噌汁(油揚げ)	精白米、ふりかけ 豚肉、さつまいも、玉ねぎ、グリーンピース こまつな、にんじん、しらす 黄桃缶 油揚げ、わかめ	熱量 427 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 10.2 g 塩分 1.9 g	
	3火	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ いちごパエリア	精白米 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、クリームシチューの素、スキムミルク ブロッコリー、きゃべつ、コーン、ツナ缶、青じそドレッシング パエリアの素、スキムミルク、牛乳	熱量 423 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 8.5 g 塩分 1.5 g
4水	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みかん缶 豚汁	精白米 さば、片栗粉 ほうれん草、にんじん、白ごま みかん缶 豚肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 415 kcal 蛋白 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	
	5木	ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ バナナ 中華スープ(白菜)	精白米 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉 切干大根、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油 バナナ はくさい、しめじ	熱量 393 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 10.4 g 塩分 1.0 g
6金		ご飯 ハンバーグ いんげんとささみの和え物 洋なし缶 味噌汁(南瓜)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、卵、ケチャップ、中濃ソース いんげん、にんじん、コーン、鶏ささみ、マヨネーズ 洋なし缶 かぼちゃ、長葱	熱量 427 kcal 蛋白 19.0 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g
	9月	スポーツの日		
10火	ご飯 チキンカツ キャベツの和え物 りんご缶 味噌汁(里芋)	精白米 鶏肉、小麦粉、パン粉、卵、中濃ソース カニカマ、きゃべつ、にんじん りんご缶 さといも、絹さや	熱量 397 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 10.4 g 塩分 1.8 g	
	11水	スバゲティナポリタン 大根のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ブロッコリー)	スバゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ 大根、きゅうり、コーン、青じそドレッシング ヨーグルト、フルーツカクテル缶 ブロッコリー、にんじん	熱量 396 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g
12木		麦ご飯 白身魚のあんかけ ハムポテトサラダ 柿 味噌汁(茄子)	精白米、押し麦 白身魚、小麦粉、もやし、にんじん、しめじ、まいだけ、えのきだけ、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ 柿 なす、高野豆腐	熱量 380 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 8.9 g 塩分 1.5 g
	13金	カレーライス ほうれん草ソテー 白桃缶 ジュース	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールー、スキムミルク ほうれん草、にんじん、マーガリン 白桃缶 りんごジュース	熱量 466 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.5 g
16月		ふりかけご飯 豚肉とさつまいもの甘辛煮 小松菜のしらす和え 黄桃缶 味噌汁(油揚げ)	精白米、ふりかけ 豚肉、さつまいも、玉ねぎ、グリーンピース こまつな、にんじん、しらす 黄桃缶 油揚げ、わかめ	熱量 427 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 10.2 g 塩分 1.9 g
	17火	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ いちごパエリア	精白米 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、クリームシチューの素、スキムミルク ブロッコリー、きゃべつ、コーン、ツナ缶、青じそドレッシング パエリアの素、スキムミルク、牛乳	熱量 423 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 8.5 g 塩分 1.5 g

日	献立名	材料名	栄養量	
18水	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みかん缶 豚汁	精白米 さば、片栗粉 ほうれん草、にんじん、白ごま みかん缶 豚肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 415 kcal 蛋白 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	
	19木	ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ バナナ 中華スープ(白菜)	精白米 木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉 切干大根、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油 バナナ はくさい、しめじ	熱量 393 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 10.4 g 塩分 1.0 g
20金		ご飯 ハンバーグ いんげんとささみの和え物 洋なし缶 味噌汁(南瓜)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、卵、ケチャップ、中濃ソース いんげん、にんじん、コーン、鶏ささみ、マヨネーズ 洋なし缶 かぼちゃ、長葱	熱量 427 kcal 蛋白 19.0 g 脂質 14.0 g 塩分 1.4 g
	23月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のざんぴら パイン缶 すまし汁(ほうれん草)	精白米 鶏肉、白ごま ごぼう、にんじん、枝豆、しらたき、ごま油 パイン缶 ほうれん草、小町葱	熱量 372 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 9.1 g 塩分 1.2 g
24火		食パン・ジャム チキンカツ キャベツの和え物 りんご缶 牛乳	食パン、ジャム 鶏肉、小麦粉、パン粉、卵、中濃ソース カニカマ、きゃべつ、もやし りんご缶 牛乳	熱量 406 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.7 g
	25水	スバゲティナポリタン 大根のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ブロッコリー)	スバゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ 大根、きゅうり、コーン、青じそドレッシング ヨーグルト、フルーツカクテル缶 ブロッコリー、にんじん	熱量 396 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g
26木		麦ご飯 白身魚のあんかけ ハムポテトサラダ 柿 味噌汁(茄子)	精白米、押し麦 白身魚、小麦粉、もやし、にんじん、しめじ、まいだけ、えのきだけ、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ 柿 なす、高野豆腐	熱量 380 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 8.9 g 塩分 1.5 g
	27金	カレーライス ほうれん草ソテー 白桃缶 コンソメスープ(いんげん)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールー、スキムミルク ほうれん草、にんじん、マーガリン 白桃缶 いんげん、コーン	熱量 433 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 15.0 g 塩分 1.9 g
30月		ご飯 豚肉とさつまいもの甘辛煮 小松菜のしらす和え 黄桃缶 味噌汁(油揚げ)	精白米、ふりかけ 豚肉、さつまいも、玉ねぎ、グリーンピース こまつな、にんじん、しらす 黄桃缶 油揚げ、わかめ	熱量 414 kcal 蛋白 16.0 g 脂質 9.6 g 塩分 1.6 g
	31火	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ かぼちゃパエリア	精白米 鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、いんげん、クリームシチューの素、スキムミルク ブロッコリー、きゃべつ、コーン、ツナ缶、青じそドレッシング パエリアの素、スキムミルク、牛乳	熱量 430 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 8.2 g 塩分 1.5 g



献立は材料仕入の都合により変更することがあります。