



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	熱量	427 kcal
		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	蛋白	16.7 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	熱量	423 kcal
		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	蛋白	17.4 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	熱量	415 kcal
		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	蛋白	18.0 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	熱量	393 kcal
		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	蛋白	14.3 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	熱量	427 kcal
		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	蛋白	19.0 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	熱量	397 kcal
		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	蛋白	17.3 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	熱量	396 kcal
		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	蛋白	13.7 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	熱量	380 kcal
		バス、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	蛋白	14.8 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	熱量	466 kcal
		ほうれん草、にんじん、マーガリン 白桃缶 りんごジュース	蛋白	14.3 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	熱量	427 kcal
		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	蛋白	16.7 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	熱量	423 kcal
		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	蛋白	17.4 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	熱量	415 kcal
		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	蛋白	18.0 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	熱量	393 kcal
		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	蛋白	14.3 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	熱量	427 kcal
		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	蛋白	19.0 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	熱量	372 kcal
		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	蛋白	16.4 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	熱量	406 kcal
		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	蛋白	20.5 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	熱量	396 kcal
		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	蛋白	13.7 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	熱量	380 kcal
		バス、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	蛋白	14.8 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	熱量	433 kcal
		ほうれん草、にんじん、マーガリン 白桃缶 いんげん、コーン	蛋白	14.6 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	熱量	414 kcal
		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	蛋白	16.0 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	熱量	430 kcal
		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	蛋白	17.5 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。