



# 2024年10月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 火	ご飯 麻婆豆腐 切干大根とわかめのツナサラダ 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、カットわかめ、にんじん、ツナ缶、ごま、ごま油 バナナ はくさい、しめじ	熱量 15.9 g 脂質 12.6 g 塩分 1.1 g	416 kcal
2 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、ごま みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	415 kcal
3 木	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ イチゴゼリー	精白米 鶏もも、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、きゅうり、ホールコーン、ツナ缶、ノリドレッシング青じそ イチゴゼリーの素	熱量 14.7 g 脂質 6.4 g 塩分 1.6 g	390 kcal
4 金	ご飯 ハンバーグ チンゲン菜と笹身の和え物 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、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、ごま油 洋なし缶 かぼちゃ、長葱	熱量 18.7 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 g	413 kcal
7 月	スパゲティナポリタン コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ブロッコリー)	スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ きゅうり、にんじん、ホールコーン、ノリドレッシング青じそ ヨーグルト、黄桃缶 ブロッコリー、もやし	熱量 14.0 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	405 kcal
8 火	ご飯 チキンカツ 竹輪とほうれん草のおかか和え りんご缶 味噌汁(里芋)	精白米 鶏もも、小麦粉、パン粉、鶏卵、中濃ソース 焼竹輪、ほうれん草、にんじん りんご缶 さといも、絹さや	熱量 18.3 g 脂質 10.5 g 塩分 1.8 g	406 kcal
9 水	ふりかけご飯 豚肉とさつまいの甘辛煮 小松菜のしらす和え 柿 味噌汁(茄子)	精白米、ふりかけ 豚小間肉、さつまいも、玉ねぎ、まいたけ、グリーンピース ごまつな、にんじん、しらす 柿 なす、高野豆腐	熱量 16.6 g 脂質 9.4 g 塩分 1.8 g	412 kcal
10 木	麦ご飯 赤魚の照り焼き ハムポテトサラダ パイナップル 味噌汁(油揚げ)	精白米、押し麦 赤魚、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ローズハム、マヨネーズ パイナップル 油揚げ、カットわかめ	熱量 14.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	382 kcal
11 金	カレーライス コーンと玉ねぎのバター醤油炒め 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、カレー粉、スキムミルク カットコーン、玉ねぎ、しめじ、マーガリン 白桃缶 いんげん、えのきだけ	熱量 15.1 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g	455 kcal
14 月				
15 火	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、ごま みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	415 kcal
16 水	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ いちごババロア	精白米 鶏もも、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、きゅうり、ホールコーン、ツナ缶、ノリドレッシング青じそ ババロアの素 ストロベリー、スキムミルク、牛乳	熱量 17.4 g 脂質 8.5 g 塩分 1.5 g	423 kcal

日	献立名	材料名	栄養量	
17 木				
18 金	スパゲティナポリタン コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ブロッコリー)	スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ きゅうり、にんじん、ホールコーン、ノリドレッシング青じそ ヨーグルト、黄桃缶 ブロッコリー、もやし	熱量 14.0 g 脂質 14.9 g 塩分 1.8 g	405 kcal
21 月	麦ご飯 赤魚の照り焼き ハムポテトサラダ パイナップル 味噌汁(油揚げ)	精白米、押し麦 赤魚、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ローズハム、マヨネーズ パイナップル 油揚げ、カットわかめ	熱量 14.6 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	382 kcal
22 火	ご飯 ハンバーグ チンゲン菜と笹身の和え物 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、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、ごま油 洋なし缶 かぼちゃ、長葱	熱量 18.7 g 脂質 12.5 g 塩分 1.5 g	413 kcal
23 水	食パン・いちごジャム チキンカツ 竹輪とほうれん草のおかか和え りんご缶 牛乳	食パン、いちごジャム 鶏もも、小麦粉、パン粉、鶏卵、中濃ソース 焼竹輪、ほうれん草、にんじん りんご缶 牛乳	熱量 21.5 g 脂質 15.3 g 塩分 1.7 g	425 kcal
24 木	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のきんぴら パイナップル すまし汁(ほうれん草)	精白米 鶏もも、ごま ごぼう、にんじん、枝豆、しらたき、ごま油 パイナップル ほうれん草、小町麩	熱量 15.0 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g	404 kcal
25 金	カレーライス コーンと玉ねぎのバター醤油炒め 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、カレー粉、スキムミルク カットコーン、玉ねぎ、しめじ、マーガリン 白桃缶 いんげん、えのきだけ	熱量 15.1 g 脂質 15.3 g 塩分 1.9 g	455 kcal
28 月	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、ごま みかん缶 豚小間肉、大根、にんじん、ごぼう、さといも、長葱	熱量 18.0 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g	415 kcal
29 火	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ イチゴゼリー	精白米 鶏もも、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、きゅうり、ホールコーン、ツナ缶、ノリドレッシング青じそ イチゴゼリーの素	熱量 14.7 g 脂質 6.4 g 塩分 1.6 g	390 kcal
30 水	ふりかけご飯 豚肉とさつまいの甘辛煮 小松菜のしらす和え 柿 味噌汁(茄子)	精白米、ふりかけ 豚小間肉、さつまいも、玉ねぎ、まいたけ、グリーンピース ごまつな、にんじん、しらす 柿 なす、高野豆腐	熱量 16.6 g 脂質 9.4 g 塩分 1.8 g	412 kcal
31 木	ご飯 麻婆豆腐 切干大根とわかめのツナサラダ バナナ 中華スープ(南瓜)	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、カットわかめ、にんじん、ツナ缶、ごま、ごま油 バナナ はくさい、かぼちゃ	熱量 15.8 g 脂質 12.5 g 塩分 1.1 g	422 kcal

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株 会社ケイ・エフ・ケイ

