

10月の献立表

2021年 10月(2品産地指定)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月1日(金)	肉団子の酢豚 春雨サラダ 中華スープ きびご飯	片栗粉 ゴマ、春雨 片栗粉 米、きび	肉団子(乳・卵) 卵、ハム(乳) カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン 人参、きゅうり、コーン 白菜、玉ねぎ、しめじ、万能ネギ	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
10月2日(土)	ポークチャップ ジャーマンポテト 卵スープ 白米	じゃがいも 米	豚肉 ソーセージ(乳) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、パプリカ、パセリ わかめ、えのき、玉ねぎ	フレンチトースト 小麦・大豆・乳・卵
10月3日(日)	チキンシチュー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	鶏肉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、コーン	ビスケット&ヨーグルト 小麦・大豆・乳
10月4日(月) (うちなメニュー)	うちな一風ちゃんぽん ひじきのツナマヨサラダ ゆし豆腐 麦ご飯	マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉、ポーク(乳)、卵 ツナ(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ひじき、人参、ほうれん草、コーン 万能ネギ	アガラサー 小麦・大豆
10月5日(火)	豚ミンチと茄子のミート煮 スマイルポテト 肉団子と春雨スープ きびご飯	片栗粉 じゃがいも 春雨、ごま 米、きび	豚ミンチ 肉団子(乳・卵)	なす、人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト パセリ キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ	カルピスゼリー 乳・大豆・ゼラチン
10月6日(水)	肉じゃが 豆腐の白和え キャベツのお味噌汁 雑穀米	じゃがいも ごま(乳) 米、麦、きび、黒米	豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆) 味噌(大豆)、高野豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、ひじき、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ	ちんすこう 小麦・大豆
10月7日(木)	ハヤシライス プチオムレツ ミネストローネ 雑穀米 ゼリー	小麦粉(乳) じゃがいも 米、麦、きび、黒米	牛肉 卵(魚) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース (人参・グリーンピース) キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、パセリ	黒糖サターアムダギー 小麦・大豆・乳・卵
10月8日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう わかめと卵スープ 白米	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ わかめ、人参、玉ねぎ	チョコスコーン 小麦・大豆・乳
10月9日(土)	鮭ほろ じゃがベー お味噌汁 白米	じゃがいも 米	鮭(魚)、卵 ベーコン(乳・卵) 味噌(大豆) 油揚げ(大豆)	玉ねぎ、枝豆、人参 玉ねぎ、人参、パプリカ、ニラ 玉ねぎ、わかめ、かぼちゃ、えのき	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
10月10日(日)	ビーフシチュー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	牛肉	玉ねぎ、しめじ、パセリ	ホットケーキ 小麦・大豆
10月11日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ ほうれん草と卵のお味噌汁 白米	マヨネーズ(卵) 米	牛・豚(乳) 大豆水煮(大豆) ハム(乳) 味噌(大豆)、卵	大根おろし かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、コーン ほうれん草、玉ねぎ、えのき	ジャムサンド 小麦・大豆
10月12日(火)	五目さんぴら 鶏の唐揚げ なめこのお味噌汁 麦ごはん	すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) 鶏肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく わかめ、なめこ、万能ネギ	ココアパウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月13日(水)	キーマカレー マカロニサラダ 冬瓜の卵のコンソメスープ 白米	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉) マヨネーズ(卵) 米	豚ミンチ ツナ(魚)、卵 卵、ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、コーン、人参、玉ねぎ 冬瓜、人参、しめじ、ニラ	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
10月14日(木)	鶏ほろ ごぼうサラダ わかめと豆腐のお味噌汁 麦ご飯	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米、麦	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ わかめ、玉ねぎ、万能ネギ	ココア蒸しパン 小麦・大豆
10月15日(金)	ミートスパゲッティ スマイルポテト 大根スープ 麺 果物	片栗粉 じゃがいも 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ(牛・豚) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、パセリ 大根、玉ねぎ、えのき、パセリ	パウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月16日(土)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め 肉団子 お味噌汁 わかめご飯	じゃがいも 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 鶏ミンチ(乳・卵) 味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき (玉ねぎ) キャベツ、しめじ、玉ねぎ わかめ	ラスク 小麦・大豆

10月の献立表

2021年 10月(2品産地指定)

	献立名	食品名			おやつ (乳・卵・大豆)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月17日(日)	かぼちゃのクリームシチュー 白米	小麦粉(乳) 米	ベーコン(乳・卵)	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、大豆	ビスケット&ヨーグルト 小麦・大豆・乳
10月18日(月)	白身魚ときこのあんかけ チキンチーズ大葉巻き ほうれん草と豚のお味噌汁 白米	片栗粉 小麦粉、パン粉 麺(小麦粉) 米	白身魚(魚) 鶏肉、チーズ(乳・卵) 油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	えのき、しめじ、玉ねぎ、人参、インゲン 大葉 ほうれん草、玉ねぎ、人参	おにぎり わかめ
10月19日(火)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 コールスロー コーンスープ きびご飯	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 片栗粉 米、きび	豚肉	ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ、えのき、トマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、コーン、パセリ	ココアプリン 乳・ゼラチン
10月20日(水)	八宝菜 大学芋 中華スープ 麦ご飯	片栗粉 さつまいも、黒ゴマ 米、麦	豚肉 卵	エビ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ わかめ、えのき、しめじ	ヨーグルトケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月21日(木) (ウクライナ料理)	ボルシチ じゃがいもサラダ キノコスープ(ウクライナ風) 黒米ごはん 果物	じゃがいも、マヨネーズ(卵) 米、黒米	牛肉 チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ キャベツ、大豆 玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、えのき、パセリ	レモンケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月22日(金) (おちなメニュー)	カラフルもずく煮 マグロメンチカツ 冬瓜のお味噌汁 雑穀米	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	鶏ミンチ マグロ(魚)・(乳・卵) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン 冬瓜、人参、わかめ、ニラ	サターアングギー 小麦・大豆・乳・卵
10月23日(土)	高野豆腐の酢豚 シューマイ 中華スープ 白米	片栗粉 小麦粉 米	豚肉、高野豆腐(大豆) 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン (キャベツ・ニラ) わかめ、玉ねぎ、えのき	ミルククッキー 小麦・大豆・乳
10月24日(日)	ポークカレー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	ポーク(乳)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン	ビスケット&ゼリー 小麦・大豆・乳
10月25日(月)	カレーハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ 麦ご飯	小麦粉(乳) じゃが芋 マカロニ(小麦粉) 米、麦	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	パセリ ブロッコリー、人参、パプリカ、ごぼう キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ	あんぱん 小麦・大豆・乳・卵
10月26日(火)	豚肉と根菜の味噌煮 ひじきとツナマヨサラダ わかめとちくわのお吸い物 麦ご飯	じゃがいも、さつまいも マヨネーズ(卵) 麺(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	黒糖ちんすこう 小麦・大豆
10月27日(水)	マーボー豆腐 蒸し餃子 わかめの中華スープ きびご飯	片栗粉 小麦粉 ごま 米、きび	豆腐(大豆) 豚肉 カニカマ、卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ (玉ねぎ、ニラ) わかめ、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
10月28日(木) (おちなメニュー)	ふーチャンプルー サーモンフライ イナムドッチ 白米	麺(小麦粉) 小麦粉、パン粉 米	豚肉、卵 サーモン(魚)(乳・卵) 豚肉、かまぼこ(魚・卵)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ	アガササー 小麦・大豆
10月29日(金) (ハロウィンメニュー)	チキンライス ポテトサラダ パンプキンスープ 白米 ゼリー	じゃがいも、マヨネーズ(卵) 片栗粉 米	鶏肉、(乳) ハム(乳) 鶏ミンチ、乳	万能ねぎ(人参・グリーンピース・コーン) ブロッコリー、人参、コーン かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、パセリ	ケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月30日(土)	和風ポトフ 鶏のから揚げ お味噌汁 白米	じゃがいも マヨネーズ(卵)、片栗粉 米	ソーセージ(乳) 鶏肉 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン わかめ、玉ねぎ、大根、人参	みそクッキー 小麦・大豆・乳・魚
10月31日(日)	ハヤシライス 白米	小麦粉(乳) 米	牛肉	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース	ホットケーキ 大豆・小麦

*本誌または仕入れ原簿等により、原材料はメニューが変更されることがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	糖質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与米量(1人1日)	560	20	16~19	200	1.9
平均給与米量	567	20	18	205	1.6