



10月献立予定表

日 (曜)	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	加工食品の 原材料等
1 (火)	①  むぎごはん	② 牛乳	③ ミートボールカレー ④ フルーツポンチ ⑤ カルフイッシュ(中学校のみ)	① さつまいも ② じゃがいも ③ サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく スkimミルク ④ ミートボール だいず ⑤ いんげんペースト ⑥ カルフイッシュ	③ にんじん たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④ パイン もも ナタデココ りんご デザートアロエ	③ カレールー カレーこ ソース こしょう ワイン	656 847	21.9 28.5	ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 植物性たん白 でん粉 炭酸Ca 食塩 酵母エキス 香辛料
2 (水)	①  アップルパン	② 牛乳	③ 高野豆腐の卵とじ ④ ごぼうのピーナツサラダ	① アップルパン ② はるさめ さとう ③ サラダあぶら ④ さとう ピーナツ ⑤ ノンエッグマヨネーズ	② ぎゅうにゅう ③ とりにく こうやどうふ ④ さつまあげ たまご	③ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ ④ にんじん ごぼう コーン だいこん えだまめ	③ しょうゆ さけ みりん あわせだし ④ しょうゆ	621 783	29.5 36.1	カルフィッシュ 片口いわし 砂糖 澱粉分解物 米粉 アップルパン コッペパン ドライアップル
3 (木)	①  カルカムまいり 藤本米ごはん	② 牛乳	③ さつまいものさつま汁 ④ レバーのアーモンドあえ ⑤ そくせきづけ	① ふじもとまい カルシウムまい ② さつまいも ③ でんぶん アーモンド ④ さとう キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく あつあげ むぎみそ ④ ぶたレバー	③ にんじん ごぼう ふかねぎ こんにゃく だいこん しょうが ④ えだまめ にんにく ⑤ コーン しょうが ⑥ にんじん キャベツ ブロッコリー	③ てんねんだし あわせだし ④ しょうゆ さけ みりん ⑤ ブチドリッ そくせきづけのもと	650 812	29.3 34.8	いわしのトマト煮 いわし 砂糖 たまねぎ トマトケチャップ こしょう 本みりん トマトピューレ レモン果汁 米粉 食塩
4 (金)	①  こめこい 米粉入りパン	② 牛乳	③ きのこのクリームパスタ ④ いわしのトマト煮 ⑤ りんごジャム ※いわしの日	① こめこいりパン ② スパゲティ マーガリン ③ サラダあぶら ④ りんごジャム	② ぎゅうにゅう ③ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム スキムミルク ④ いわしのトマトに	③ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ にんにく マッシュルーム	③ ホワイルウ コンソメ ワイン こしょう とりがらスープ	655 787	28.0 32.6	りんごジャム 水飴 砂糖 りんご ゲル化剤 酸味料 千草焼 液全卵 たまねぎ 椎茸 にんじん ほうれん草 鶏肉 植物油脂 砂糖 プロセッサー 饅頭エキス しょうゆ 食塩 加工澱粉 発酵調味料 酵母エキス
7 (月)	①  いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 家常豆腐 ④ 中華和え	① いりきまい ② さとう サラダあぶら ③ でんぶん ごまあぶら ④ はるさめ すりごま ⑤ さとう ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく こうやどうふ ④ とりにく だいず あかみそ あつあげ むぎみそ ⑤ さきみこんぶ	③ にんじん グリンピース たまねぎ こまつな しょうが たけのこ きくらげ にんにく ④ にんじん こだいずもやし キャベツ きゅうり コーン	③ テンメンジャン さけ こしょう ④ しょうゆ す トウバンジャン	644 800	26.8 31.3	ラビオリ 小麦粉 小麦蛋白 食塩 植物油 豚肉 パン粉 たまねぎ オニオンソー 香辛料 酵母エキス 加工でん粉
8 (火)	①  ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ だいの五目煮 ④ ちくさやき ⑤ こんぶあえ	① ふじもとまい ② じゃがいも ざらめ ③ サラダあぶら ④ さとう いりごま ⑤ ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく さつまあげ がんもどき だいず ④ ちくさやき ⑤ しおこんぶ	③ こんにゃく にんじん ごぼう いんげん ほしだいこん ⑤ にんじん キャベツ はくさい	③ しょうゆ みりん さけ あわせだし	611 780	26.5 32.1	ラビオリ 小麦粉 小麦蛋白 食塩 植物油 豚肉 パン粉 たまねぎ オニオンソー 香辛料 酵母エキス 加工でん粉
9 (水)	①  こくとう 黒糖パン	② 牛乳	③ 太平燕 ④ ツナポテトソテー	① こくとうパン ② はるさめ ねりごま ③ サラダあぶら ④ ノンエッグマヨネーズ ⑤ じゃがいも サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく むきえび うずらたまご ④ かつおフレーク ⑤ シュレッドチーズ	③ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ こまつな こだいずもやし にんにく ④ にんじん たまねぎ ⑤ コーン パセリ	③ しょうゆ さけ こしょう ちゅうかあじ ④ しょうゆ ⑤ しお	668 817	29.3 35.2	ブルーベリータルト さつまいも 米粉 酸味料 マーガリン こんにゃく粉 砂糖 植物油 乳化剤 ブルーベリージャム 香料 おからパウダー ゲル化剤 還元麦芽糖 水飴 食塩 クエン酸鉄 Na トレハロース
10 (木)	①  カルカムまいり 麦ごはん	② 牛乳	③ ラビオリスープ ※目の愛護デー ④ キムたくごはんの具 ⑤ ブルーベリータルト	① こめ むぎ カルシウムまい ② じゃがいも ③ いりごま ごまあぶら ④ ブルーベリータルト	② ぎゅうにゅう ③ ラビオリ とりにく あぶらあげ ④ ぶたにく	③ にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし しめじ ④ にんじん にんにく ⑤ はくさいキムチ たくあん えだまめ	③ しょうゆ しお コンソメ こしょう とりがらスープ ④ しょうゆ さけ みりん	652 806	25.7 30.4	にんじんドレッシング 植物油 にんじん酢漬 砂糖 にんじんピューレ たまねぎ 醸造酢 食塩 濃縮オレンジ果汁 香料 レモン果皮 増粘剤 調味料 カロチノイド色素
11 (金)	①  しお 食パン	② 牛乳	③ さつまいものシチュー ④ キャロットドレッシングサラダ ⑤ チョコジャム	① しよくパン ② シェルマカロニ こめ ③ さつまいも マーガリン ④ にんじんドレッシング ⑤ チョコジャム	② ぎゅうにゅう ③ とりにく ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ いんげんペースト ④ ロースたけいず レッドキドニー	③ にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン ④ にんじん ブロッコリー キャベツ あまなつみかん	③ ホワイルウ ワイン こしょう とりがらスープ ④ ブチドリッ	656 800	26.6 32.1	チョコジャム 水飴 砂糖 ショートニング ココアケーキ 小麦粉 食塩 脱脂粉乳 炭酸カルシウム 乳化剤 増粘多糖類
15 (火)	①  いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豆腐の中華炒め ④ ホキてんたまあげ ⑤ そえやさい	① いりきまい ② じゃがいも でんぶん ③ さとう ごまあぶら ④ サラダあぶら ⑤ キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく さつまあげ とうふ うずらたまご ④ ホキてんたまあげ ⑤ キャノーラあぶら	③ にんじん たまねぎ グリンピース きくらげ しょうが にんにく ⑤ にんじん キャベツ ブロッコリー	③ しょうゆ こしょう す トウバンジャン さけ ちゅうかあじ ⑤ ブチドリッ そくせきづけのもと	652 819	29.8 35.5	ホキてんたまあげ ホキ 天玉 小麦粉 青さ でん粉 食塩 香辛料 大豆たんぱく 調味料 鹿児島鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん パン粉 でん粉 香辛料 砂糖 食塩 植物性たん白
16 (水)	①  ドッグパン	② 牛乳	③ ABCスープ ④ ピンズドライカレー ⑤ みかんゼリー	① コッペパン ② アルファベットマカロニ ③ じゃがいも ④ さとう サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ 鹿児島のとりにくだんご ④ とんぷ レッドキドニー ⑤ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめ	③ にんじん だいこん キャベツ えだまめ パセリ ④ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ⑤ 国産みかんゼリー	③ しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④ カレーウ カレーこ こしょう ソース ワイン	634 786	29.8 35.5	みかんゼリー みかん還元果汁 砂糖 果糖 ゲル化剤