

令和2年10月 献立表

アレルギー対応献立

3歳以上

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
お月見	1	木	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんごゼリー	麦茶 さつまきなこ団子	豚ひき肉 きな粉	スパゲティ 油 砂糖 米粉 じゃがいも りんご ゼリー さつまいも 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ケチャップ ウスターソース 醤油 コンソメ 食塩	Ene. : 458kcal P : 13.9g F : 9.8g C : 85.2g Ca : 77mg 食塩相当量 : 1.3g	
	2	金	ごはん 鮭の野菜あんかけ こまつなともやしの和え物 みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	牛乳 フレンチトースト(豆乳)	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 卵 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 食パン	たまねぎ にんじん こまつな もやし りんご	かつおだし汁 食塩 醤油 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 533kcal P : 24.6g F : 12.1g C : 80.3g Ca : 237mg 食塩相当量 : 1.8g	
	3	17 31	土	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	牛乳 チャーハン(ハム)	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ハム	米 油	ねぎ たまねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん しめじ コーン	醤油 酒 かつお・ 昆布だし汁 中華だ しの素 食塩	Ene. : 532kcal P : 21.5g F : 14.1g C : 77.1g Ca : 178mg 食塩相当量 : 1.9g
	5	19	月	ごはん 豚のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ・にんじん) パイン缶	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油	しょうが たまねぎ か ぼちゃ キャベツ にん じん 粉かんでん ぶ どうジュース パイン缶	醤油 酒 かつおだ し汁 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 476kcal P : 17.5g F : 11.9g C : 70.7g Ca : 185mg 食塩相当量 : 1.4g
	6	20	火	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(油揚げ・えのき) オレンジ	牛乳 フライドポテト	鶏もも肉 挽きわり納 豆 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 じゃがいも	たまねぎ コーン チン ゲンサイ にんじん え のきたけ オレンジ あ おのり	食塩 醤油 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 574kcal P : 20.6g F : 19.9g C : 67.7g Ca : 246mg 食塩相当量 : 1.5g
	7	21	水	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(はくさい・葉ねぎ) バナナ	牛乳 焼きうどん	さば 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 鶏もも肉 かつお節	米 砂糖 さつまいも 白すりごま 油 ゆでう どん	しょうが ごぼう にん じん れんこん はくさい 葉ねぎ キャベツ たまねぎ バナナ	醤油 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ウスターソース	Ene. : 592kcal P : 23.9g F : 16.6g C : 69.2g Ca : 197mg 食塩相当量 : 2.1g
	8	22	木	カレーライス かぼちゃのピースサラダ ビーンズスープ りんご	牛乳 マカロニきなこ	豚肉(もも) ゆで大豆 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 油 米 粉 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん トマトピューレー かぼ ちゃ グリンピース ト マト缶 りんご	カレー粉 コンソメ 中濃ソース みりん 食塩 醤油 酢	Ene. : 542kcal P : 19.8g F : 10.9g C : 90.4g Ca : 180mg 食塩相当量 : 0.8g
	9	23	金	ロールパン 鶏もものマヨドレ焼き こまつなのソテー かぶのポタージュ なし	麦茶 おかかおにぎり	鶏もも肉 豆乳 かつ お節	ロールパン マヨドレ 油 米 白すりごま 砂 糖	こまつな にんじん も やし かぶ たまねぎ なし	食塩 醤油 コンソ メ	Ene. : 503kcal P : 16.9g F : 23.5g C : 55g Ca : 99mg 食塩相当量 : 1.1g
	10	24	土	3色そばろ井 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 じゃがいももち(みたらしあん)	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 じゃがいも 小 麦粉 砂糖 片栗粉	にんじん ピーマン コーン ブロッコリー たまねぎ ひじき カッ トわかめ	食塩 醤油 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 494kcal P : 18.4g F : 14.4g C : 71.3g Ca : 191mg 食塩相当量 : 2.1g
	12	26	月	わかめごはん 肉豆腐 さといものごまがらめ みそ汁(だいこん・なす) みかん缶	牛乳 おからクッキー	豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳 おからパ ウダー	米 砂糖 油 さといも 白いりごま ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじん え のきたけ だいこん な す みかん缶	醤油 みりん かつ おだし汁 かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 622kcal P : 20.5g F : 20.4g C : 80.8g Ca : 249mg 食塩相当量 : 1.8g
	13	27	火	ごはん 鶏の中華炒め チンゲン菜とにんじんのコーンと和え 春雨スープ(にんじん・しめじ) バナナ	13日) 牛乳 かぼちゃプリン 27日) 牛乳 誕生日かぼちゃプリン	鶏もも肉 牛乳 豆 乳 27日)生クリーム	米 砂糖 油 ごま油 はるさめ	たまねぎ チンゲン サイ にんじん コー ン しめじ かぼちゃ 粉かんでん バナナ 27日)パイン缶	醤油 みりん 中 華だしの素 食塩	Ene. : 520kcal P : 17.3g F : 16.5g C : 60.6g Ca : 206mg 食塩相当量 : 1.0g
	14	28	水	ごはん かれいの照り焼き れんこんとブロッコリーのごま和え みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) オレンジ	牛乳 スイートポテト(豆乳)	かれい 油揚げ 米み そ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 白いりごま さつま いも 砂糖	れんこん ブロッコリー かぼちゃ オレンジ	酒 みりん 醤油 かつお・昆布だし汁	Ene. : 498kcal P : 19.7g F : 9.1g C : 83.3g Ca : 241mg 食塩相当量 : 1.2g
	15	29	木	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんごゼリー	麦茶 五平餅	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂糖 米粉 じゃがいも りん ごゼリー 米	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ケチャップ ウス ターソース 醤油 コンソメ 食塩 み りん	Ene. : 472kcal P : 14.3g F : 9.3g C : 88g Ca : 57mg 食塩相当量 : 1.5g
特別食	16	金	ごはん 鮭のから揚げ ポテトサラダ(マヨドレ) みそ汁(はくさい・にんじん) りんご ピラフ	牛乳 ココアスコーン	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 片栗粉 油 じゃが いも マヨドレ 小麦粉 砂糖	にんじん きゅうり はく さい りんご	食塩 かつお・昆布 だし汁 ピュアココ ア	Ene. : 627kcal P : 20.8g F : 23.8g C : 80.1g Ca : 212mg 食塩相当量 : 1.6g	
ハロウイン	30	金	おぼけハンバーグ(豆乳) こまつなともやしのマヨドレサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) かき	牛乳 かぼちゃのもちもちカップケーキ(米粉)	豚ひき肉 豆乳 牛乳	米 米パン粉 砂糖 油 マヨドレ 米粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース こまつな もやし かき かぼちゃ	食塩 コンソメ ケ チャップ 中濃ソー ス ベーキングパウ ダー	Ene. : 675kcal P : 19.6g F : 26.8g C : 87g Ca : 225mg 食塩相当量 : 1.4g	
給食MEMO								目標値	月平均値	
2020年も3/4が終わりましたね。残り3か月。楽しく笑顔いっぱいでも過ごしたいものです。 「食欲の秋」とも呼ばれるこの時期。いろいろな食べ物にふれて、味わい、充実した食生活を送りましょう。 ＜ 今月の行事食 : 1(木)・30(金) ＞ 今年10/1(木)がお月見。午後のおやつで”白玉粉”を使わないさつまいものお団子を提供予定です。 また、30(金)は1日早い”ハロウィン”を給食で味わいます。 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								Ene.(エネルギー)	520kcal	504kcal
								P(タンパク質)	20.8g	18.9g
								F(脂質)	14.4g	12.9g
								C(炭水化物)	76.8g	75.9g
								Ca(カルシウム)	230mg	85mg
								食塩相当量	1.6g	1.4g