

令和2年 10月給食献立表♪

日曜日	おかず	デザート	材料の種類と働き			栄養量 エネルギー kcal		
			おもに血や肉、骨を作る あか	おもに筋や力となる きいろ	おもに体の調子を整える みどり			
1 木	チキンかつ	洋なし	鶏肉	小麦粉、パン粉、サラダ油		150		
	キャベツサラダ			ドレッシング	キャベツ			
	しゅうまい							
	根菜の炒め煮		牛肉	こんにゃく、サラダ油	ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん		洋なし	
2 金	魚の生姜煮	わらびもち	さば	砂糖	しょうが	199		
	なすの味噌炒め		みそ	サラダ油	茄子			
	うすら卵フライ		うすら卵	小麦粉、パン粉、サラダ油				
	ポテトサラダ		ハム きなこ	じゃがいも、マヨネーズ	わらびもち、砂糖		胡瓜、人参、玉葱、りんご	
5 月	かぼちゃひき肉フライ	チーズ	豚ミンチ、鶏ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	かぼちゃ	194		
	ごぼうサラダ			オリーブ油、マヨネーズ	ごぼう、胡瓜、キャベツ、人参、コーン			
	さつまあげ			サラダ油				
	ラタトゥーユ		ベーコン チーズ	じゃがいも、オリーブ油	さやいんげんにんにく、トマト缶			
6 火	愛情弁当の日							
7 水	鶏肉のマーマレード焼き	オレンジゼリー	鶏肉		マーマレード	262		
	キャベツとピーマンのソテー			サラダ油	キャベツ、玉葱、青ピーマン			
	豆かりんとう		大豆、ちりめんじゃこ	片栗粉、サラダ油、砂糖、胡麻				
	ふるふさ大根の肉味噌かけ		鶏ミンチ、みそ	こんにゃく、砂糖、胡麻	大根、玉葱			
8 木	魚のちゃんちゃん焼き	フルーツミックス	鶏肉、みそ	こんにゃく	人参、ごぼう、ねぎ、椎茸	108		
	野菜炒め		みそ	バター、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、赤ピーマン			
	白和え		豆腐、みそ、ごま	こんにゃく	ホウレン草、人参			
	筑前煮		鶏肉	こんにゃく、砂糖、サラダ油	れんこん、人参、ごぼう、竹の子、椎茸、さやいんげん		フルーツミックス	
9 金	ビーマンの肉詰めフライ	みかん	豚ミンチ、鶏ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	ビーマン	155		
	青菜とコーンのサラダ		ハム	オリーブ油、砂糖	小松菜、キャベツ、コーン			
	マーボー春雨		豚ミンチ、みそ	春雨、ごま油、砂糖、片栗粉	玉葱、しょうがにんにく、グリーンピース			
	さつま芋のレモン煮			さつまいも、砂糖	レモン汁 みかん			
12 月	春巻き	パイ	春巻き	サラダ油		217		
	カリポリサラダ		チャーシュー	砂糖	胡瓜、大根、人参			
	高野豆腐の親子煮		鶏肉、高野豆腐、卵	サラダ油、砂糖	玉葱、椎茸、竹の子、グリーンピース			
	ゆでとうもろこし				とうもろこし パイ			
13 火	愛情弁当の日							
14 水	ミートオムレツ	りんごのコンポート	オムレツ			220		
	ほうれん草のソテー		ベーコン	サラダ油	ホウレン草、コーン			
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ、マヨネーズ	人参、胡瓜			
	ミニチキンカツ		鶏肉	小麦粉、パン粉、サラダ油				
15 木	豚汁	ピーチゼリー	豚肉、薄揚げ、みそ	サラダ油、さといも、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、ねぎ	142		
	肉団子の甘酢煮		ミートボール	サラダ油、砂糖、片栗粉				
	野菜甘酢炒め			サラダ油、ごま油、片栗粉	キャベツ、人参、玉葱、青ピーマン			
	チヂミ			小麦粉、片栗粉、ごま油、サラダ油	にら、にんじん			
16 金	ごぼうコールスローサラダ	パイ		オリーブ油、マヨネーズ	ピーチゼリーの素	226		
	鶏肉のレモン醤油		鶏肉	片栗粉、サラダ油	レモン汁			
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、バター	玉葱			
	切干大根の炒め煮		豚肉	サラダ油	切干大根、人参、さやいんげん、椎茸			
19 月	ゆで枝豆	金時豆煮			枝豆 パイ	194		
	照り焼きチキン		鶏肉	砂糖				
	チルド野菜のソテー			サラダ油	チルド野菜、もやし、コーン			
	ポークビーンズ		大豆、豚肉	じゃがいも、サラダ油	玉葱、にんにく			
20 火	メルヘン村への遠足(遠足)							
21 水	かにかまと海藻のサラダ	チーズ	海菜ミックス、かにかま	金時豆	オリーブ油、砂糖	砂糖	190	
	鯖の味噌煮		さば、みそ		砂糖	しょうが		
	三色おひたし		竹輪	練り胡麻		ホウレン草、もやし、人参		
	ささみの磯辺フライ		ささみ、青のり	小麦粉、パン粉、サラダ油				
22 木	肉じゃが	プリン	豚肉	じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、砂糖	人参、玉葱、さやいんげん	187		
	さといもの味噌汁		みそ	さといも	ホウレン草、小ねぎ			
	ミートソーススパゲッティ		鶏ミンチ	スパゲティ、サラダ油	玉葱、ホウレン草、にんにく			
	えびマヨ		えび	小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	レモン汁			
23 金	イタリアンサラダ	黄桃	ハム	ドレッシング	フロッコリー、キャベツ、赤ピーマン	132		
	コーンクリームコロッケ			プリン				
	小松菜とれんこんのサラダ		コーンクリームコロッケ	サラダ油				
	ロールキャベツ		ツナ	ドレッシング	れんこん、小松菜、コーン			
26 月	たまごと豆腐のしんじょ	りんごのコンポート	魚のすり身、豆腐、卵	片栗粉	にんじん、グリーンピース	184		
	魚の磯辺揚げ		糖、あおさ粉	大豆油				
	いんげんソテー			サラダ油	さやいんげん			
	海藻サラダ		海菜ミックス、ツナ	ドレッシング	キャベツ、胡瓜			
27 火	五目さんちやくの煮物	白桃	薄揚げ	春雨	にんじん、いんげん、かんぴょう	151		
	愛情弁当の日							
	ハムカツ		ハム	小麦粉、パン粉、サラダ油				
	大豆と昆布の煮物		大豆、昆布					
28 水	いわしの漁師揚げ	洋なし	さつま揚げ	サラダ油		209		
	マセドアンサラダ		ハム	じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	胡瓜、人参			
	もやしとキャベツの味噌汁		みそ	麩	キャベツ、もやし		洋なし	
	ボーケケチャップ		豚肉		玉葱、グリーンピース、トマト缶			
29 木	揚げぎょうざ	白桃	ぎょうざ	サラダ油		151		
	高野豆腐のオランダ煮		高野豆腐、かにかま	片栗粉、サラダ油、ごま油	ねぎ、しょうが、グリーンピース			
	ひじきサラダ		ひじき、竹輪	胡麻、ごま油	人参、胡瓜、もやし		白桃	
	デミソースハンバーグ		ハンバーグ		グリーンピース			
30 金	粉ふきいも	フルーツミックス		じゃがいも	パセリ	127		
	ポパイサラダ		ベーコン	オリーブ油	ホウレン草、キャベツ、コーン			
			魚のすり身	サラダ油	とうもろこし		フルーツミックス	
	とうもろこしの香り揚げ							

