



# 10月分予定献立表

日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)	
1	木	ごはん 牛乳 さかなのアングリーズ アーモンドサラダ ペイザンヌスープ ふりかけ	牛乳 いわし ベーコン いりこふりかけ	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい たまねぎ 赤パプリカ セロリー	白飯 片栗粉 油 三温糖 パン粉 ごまドレッシング アーモンド 白いんげん豆 オリーブ油	E 688 P 24.0 F 25.0	
2	金	わかめごはん 牛乳 とりにくとだいたいのチリソース かやくうどん くだもの	牛乳 とり肉 ●大豆 牛肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん ●しいたけ こまつな くだもの	わかめ飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 うどん	E 689 P 28.0 F 20.0	
5	月	ナン 牛乳 キーマカレー やさしいスープ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶた肉 フランクフルト ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん つぼつけ たまねぎ はくさい こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶) パナナ	ナン 油 レンズ豆 カレールウ 三温糖	E 616 P 24.0 F 21.0	
6	火	ごはん 牛乳 さかなのなんばんづけ つぼつけあえ やさいたつぷりたまごとじ	牛乳 かます とり肉 かまぼこ 鶏卵	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん つぼつけ たまねぎ はくさい もやし 干しいたけ みつば	白飯 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま 車ふ	E 668 P 30.0 F 20.0	
7	水	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい パンサンスー マーボーとうふ	牛乳 ポークしゅうまい ハム ぶた肉 絹ごし豆腐 赤だしみそ	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 はるさめ 三温糖 ごま油 油 片栗粉	E 683 P 24.0 F 22.0	
8	木	ミルクローレル 牛乳 タンダーチキン れんこんサラダ フイヤベースふうスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト えび あさり たら	しょうが たまねぎ れんこん にんじん きゅうり コーン にんにく セロリー トマト水煮	ミルクローレル 三温糖 ごま マヨネーズ ●じゃがいも オリーブ油	E 651 P 32.0 F 25.0	
9	金	にんじんとアーモンドのピラフ ブロッコリーのオムレツふう かぼちゃのポタージュ ブルーベリーゼリー	<b>目のあいごテ</b> 牛乳 塩こんぶ とり肉 チーズ 鶏卵 ベーコン 大豆ペースト	にんじん たまねぎ えだ豆 ブロッコリー マッシュルーム ねぎ かぼちゃ パセリ	α化米 バター アーモンド じゃがいも 油 小麦粉 生クリーム ブルーベリーゼリー	E 704 P 28.0 F 25.0	
12	月	体育の日					
13	火	ミルクローレル 牛乳 さかなのこうそうフライ きのこのペンネアラビアータ えびボールとおおなのスープ	牛乳 さけ 鶏卵 ベーコン えびボール	●ハーブ たまねぎ ●しいたけ エリンギ ましたけ にんにく トマト水煮 パセリ にんじん チンゲン菜	ミルクローレル 小麦粉 パン粉 油 ペンネ オリーブ油	E 613 P 22.0 F 25.0	
14	水	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき うすあげのあまずあえ わかめのみそしる ふりかけ	牛乳 とり肉 うすあげ 絹ごし豆腐 わかめ みそ のりふりかけ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖	E 637 P 29.0 F 20.0	
15	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのくわやき たまごとブロッコリーのサラダ はくさいのみそしる	牛乳 ぶた肉 卵スプレッド とり肉 みそ	キャベツ きゅうり ブロッコリー 赤パプリカ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 ごま マヨネーズ	E 616 P 25.0 F 20.0	
16	金	ひじきごはん 牛乳 だしまきたまごのきのこあんかけ にくじゃが	牛乳 とり肉 ひじき うすあげ たまごやき かまぼこ ぶた肉	にんじん えだ豆 えのきたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん	α化米 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	E 595 P 26.0 F 18.0	
19	月	ごはん 牛乳 はたはたのみそでんがく おみつけ いもに ラフランスゼリー	<b>味のくり やまがた県</b> 牛乳 はたはた 白みそ 赤だしみそ 牛肉	だいこん にんじん こまつな 高菜つけ こんにやく ましたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 さといも ラフランスゼリー	E 617 P 23.0 F 18.0	
20	火	ミルクしよくパン 牛乳 ツナサラダ あきあじシチュー きなこクリーム	牛乳 まぐろフレーク とり肉 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ミルク食パン 三温糖 油 ●さつまいも くり 小麦粉 白いんげん豆ピューレ バター きなこクリーム	E 615 P 24.0 F 25.0	
21	水	ごはん 牛乳 ピリカラチキン ナムル タイビーエン	牛乳 とり肉 いか あさり ぶた肉 なた	しょうが にんにく 切干だいこん もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 干しいたけ	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま はるさめ	E 665 P 26.0 F 21.0	
22	木	バターロール 牛乳 さつまいもグラタン たまごスープ	牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉 鶏卵 わかめ	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ	バターロール ●さつまいも 油 小麦粉 バター	E 673 P 25.0 F 27.0	
23	金	ごはん 牛乳 さばのみそに ごしきあえ さわにわん	牛乳 さば みそ ぶた肉	しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん もやし こまつな コーン ごぼう たけのこ水煮 みつば	白飯 三温糖	E 634 P 25.0 F 21.0	
26	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース あおなのごまあえ あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 ハンバーグ あつあげ みそ	だいこん しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま じゃがいも	E 710 P 31.0 F 26.0	
27	火	コッペパン 牛乳 ウインナー つづマスタードサラダ あきぎけのポトフ	牛乳 ウインナー ハム さけ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ たまねぎ ブロッコリー	コッペパン 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	E 638 P 27.0 F 29.0	
28	水	カレーライス 牛乳 だいこんのピクルス	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト水煮 セロリー キャベツ きゅうり だいこん	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ 三温糖 ごま油	E 699 P 20.0 F 21.0	
29	木	チャーハン 牛乳 やきそば ちゅうかふうコーンスープ くだもの	牛乳 やきぶた ぶた肉 青のり かつおぶし とり肉 絹ごし豆腐 鶏卵 わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン しめじ くだもの	α化米 油 中華めん 片栗粉	E 666 P 28.0 F 19.0	
30	金	ごはん 牛乳 やしししゃも れんこんのしらあえ おでん	牛乳 しししゃも ひじき しらあえのもと あつあげ ちくわ うずら卵 こんぶ	切干だいこん 干しいたけ にんじん れんこん こまつな だいこん こんにやく	白飯 三温糖 マヨネーズ ごま さといも	E 667 P 28.0 F 22.0	

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。