



令和4年10月献立表(未満)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
3月	18火	昼食 御飯 みそ汁 磯辺揚げ 大根サラダ もも缶	米 油、小麦粉 天かす	みそ、油揚げ 鶏肉	キャベツ、にんじん あおのり だいこん、きゅうり、にんじん もも缶	エネルギー 355Kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 10.4g カルシウム 156mg
		午後おやつ 牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
4月	19水	昼食 ふりかけ御飯(やさい) すまし汁 魚のケチャップ煮 インゲンのおかか和え オレンジ	米 油、小麦粉、砂糖 砂糖	かまぼこ メルルーサ ハム、かつお節	やさいふりかけ こまつな たまねぎ、しいたけ、ピーマン いんげん、にんじん オレンジ	エネルギー 388Kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 13.3g カルシウム 142mg
		午後おやつ 牛乳 やわらかサブレ	やわらかサブレ	牛乳		
5月	20木	昼食 ピザパン ポトフ ココロサラダ バナナ	食パン じゃがいも マヨネーズ	チーズ、ツナ ウインナー 水煮大豆、ベーコン	たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン バナナ	エネルギー 460Kcal たんぱく質 16.6g 脂 質 20.9g カルシウム 236mg
		午後おやつ 牛乳 ぶどうゼリー		牛乳	ぶどうゼリーの素	
6月	24木	昼食 ドライカレー みそ汁 さつま芋のサラダ フルーツカクテル缶	米 さつま芋も、ごまドレッシング	豚肉 みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、わかめ きゅうり フルーツカクテル缶	エネルギー 479Kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 15.6g カルシウム 158mg
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
7月	17金	昼食 きつねうどん ナゲット 小松菜のごま和え みかん缶	うどん 油 ごま、砂糖	油揚げ ナゲット ベーコン	にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 442Kcal たんぱく質 19.7g 脂 質 15.8g カルシウム 152mg
		午後おやつ 麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
11月	21金	昼食 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツときゅうりのゆかりあえ 洋なし缶	米 油	みそ 豚肉 鶏肉	なめこ、ねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、ゆかり 洋なし缶	エネルギー 396Kcal たんぱく質 16.1g 脂 質 15.3g カルシウム 143mg
		午後おやつ 牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
12月	27木	昼食 御飯 みそ汁 鶏のから揚げ(カレー) ほうれん草のお浸し りんご缶	米 油、片栗粉、小麦粉	厚揚げ、みそ 鶏肉、卵	だいこん、ねぎ しょうが ほうれん草、にんじん、コーン、焼きのり りんご缶	エネルギー 342Kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 9.3g カルシウム 58mg
		午後おやつ 麦茶 フライドポテト(あおのり)	フライドポテト		あおのり	
13月	28金	昼食 ロールパン コンソメスープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ パイン缶	ロールパン マカロニ、小麦粉、油、パン粉 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、バター、チーズ 魚肉ソーセージ	たまねぎ、コーン たまねぎ、しめじ ブロッコリー、にんじん パイン缶	エネルギー 487Kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 23.6g カルシウム 225mg
		午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
14月	25火	昼食 ふりかけ御飯(たまご) みそ汁 魚の味噌マヨ焼き 切干大根の旨煮 りんご缶	米 マヨネーズ、砂糖 砂糖	たまごふりかけ 豆腐、みそ さわか、みそ 油揚げ	ねぎ にんじん、切干大根、いんげん りんご缶	エネルギー 380Kcal たんぱく質 15.5g 脂 質 12.6g カルシウム 153mg
		午後おやつ 牛乳 オレンジゼリー		牛乳	オレンジゼリーの素	
26月	☆お誕生 日給食☆	昼食 わかめ御飯 中華スープ えびフライ シーザーサラダ プリン	米 はるさめ 油 フレンチドレッシング	えびフライ ハム、粉チーズ プリン	にんじん キャベツ、にんじん	エネルギー 541Kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 14.6g カルシウム 140mg
		午後おやつ ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト 生クリーム		
31月	☆ハロウ ウィン給食☆	昼食 カレーライス かぼちゃのハンバーグ マカロニサラダ カクテルゼリー	米、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ	豚肉 ハンバーグ ツナ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん カクテルゼリー	エネルギー 506Kcal たんぱく質 15.0g 脂 質 20.7g カルシウム 159mg
		午後おやつ 牛乳 パンキンパバロア	餃子の皮	牛乳 パンキンパバロアの素、牛乳、生クリーム		

※おやつ 10月10日(月) アンパンマンピスケット 10月15日(土) サッポロポテト
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。