

10月献立表

	月	火	水	木	金	土
屋食	 <p>赤飯（北海道産小豆使用） 牛肉と茄子のオイスター炒め煮 五目厚焼玉子 おからとツナのサラダ</p> <p>おついたち</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 394 kcal 蛋白質 16.31g 脂質 27.61g 炭水化物 23.04g 食塩 2.56g</p>	 <p>さばの塩焼き 味付け花人参（付け合わせ） ひじき煮 切干大根のサラダ</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 282 kcal 蛋白質 14.78g 脂質 23.29g 炭水化物 6.11g 食塩 1.75g</p>	 <p>一口とんかつ 茹でブロッコリー（付け合わせ） きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え</p> <p>汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 193 kcal 蛋白質 11.18g 脂質 9.90g 炭水化物 17.45g 食塩 0.71g</p>	 <p>鶏の西京焼き 豆乳がんもの含め煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ</p> <p>汁物の具（わかめ、玉ねぎ）● エネルギー 258 kcal 蛋白質 17.33g 脂質 15.13g 炭水化物 14.68g 食塩 2.26g</p>	 <p>ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん（付け合わせ） はんぺんとほうれん草の卵とじ 根菜サラダ</p> <p>汁物の具（白菜、人参）★ エネルギー 248 kcal 蛋白質 13.46g 脂質 11.92g 炭水化物 21.24g 食塩 1.69g</p>	 <p>いわしの生姜煮 青菜とピーマンのカラフル炒め みかんなます</p> <p>汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 233 kcal 蛋白質 16.60g 脂質 9.37g 炭水化物 20.61g 食塩 1.50g</p>
	 <p>鶏もも唐揚げ 茹でブロッコリー（付け合わせ） クックデリの厚焼き卵 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ</p> <p>スポーツの日 秋の行楽弁当</p> <p>汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 296 kcal 蛋白質 18.44g 脂質 14.00g 炭水化物 25.19g 食塩 1.65g</p>	 <p>三色丼 豆腐ナゲット きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 264 kcal 蛋白質 13.07g 脂質 13.88g 炭水化物 23.89g 食塩 1.51g</p>	 <p>にしんの山椒煮 白菜と春雨の煮物 湯葉の胡麻和え</p> <p>汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 213 kcal 蛋白質 14.44g 脂質 11.12g 炭水化物 15.93g 食塩 1.64g</p>	 <p>栗ご飯 新季 ほっけの塩焼き 味付け花人参（付け合わせ） レバーの生姜煮 ほうれん草とさつま芋の白和え</p> <p>汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 190 kcal 蛋白質 17.89g 脂質 6.28g 炭水化物 17.40g 食塩 2.38g</p>	 <p>白身魚のきのこあんかけ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し</p> <p>汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 193 kcal 蛋白質 11.59g 脂質 8.22g 炭水化物 19.48g 食塩 1.85g</p>	 <p>鶏のマーマレード煮 マカロニのチーズクリーム 人参とピーマンの胡麻和え</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 269 kcal 蛋白質 14.08g 脂質 14.92g 炭水化物 21.16g 食塩 2.51g</p>
 <p>ちらし寿司 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え</p> <p>汁物の具（わかめ、玉ねぎ）● エネルギー 215 kcal 蛋白質 8.91g 脂質 9.11g 炭水化物 26.50g 食塩 2.53g</p>	 <p>いわしの山椒煮 しゅうまい 茎わかめのさっぱり和え</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 214 kcal 蛋白質 17.66g 脂質 9.04g 炭水化物 16.02g 食塩 1.82g</p>	 <p>肉そば（温） ひじき煮 鶏とネギのさつま揚げ</p> <p>りんごジュレ エネルギー 448 kcal 蛋白質 17.82g 脂質 13.84g 炭水化物 62.99g 食塩 2.26g</p>	 <p>チーズ入りチキンカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし 柿なます</p> <p>汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 179 kcal 蛋白質 10.48g 脂質 6.49g 炭水化物 23.49g 食塩 1.12g</p>	 <p>骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 青菜と海老の炒め物 おからとツナのサラダ</p> <p>汁物の具（白菜、人参）● エネルギー 303 kcal 蛋白質 22.23g 脂質 27.59g 炭水化物 15.32g 食塩 1.79g</p>	 <p>タラの味噌焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 彩り卵とじ 秋の美りサラダ</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参）● エネルギー 191 kcal 蛋白質 17.63g 脂質 7.31g 炭水化物 15.72g 食塩 1.28g</p>	
 <p>ぶりの甘酢あんかけ げんまいの田舎煮 チーズ入磯辺かまぼこ</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 276 kcal 蛋白質 15.10g 脂質 17.95g 炭水化物 16.68g 食塩 1.62g</p>	 <p>ハンバーグ（きのこあん） 茹でいんげん（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め パンフキンプリン 季</p> <p>霜降</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 300 kcal 蛋白質 13.72g 脂質 19.05g 炭水化物 21.63g 食塩 1.44g</p>	 <p>牛丼 豆乳がんもの含め煮 キャベツとフィッシュソーセージのサラダ</p> <p>汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 274 kcal 蛋白質 17.00g 脂質 16.32g 炭水化物 16.90g 食塩 2.22g</p>	 <p>白身魚のピカタ タルタルソース 茹でいんげん（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 春雨サラダ</p> <p>汁物の具（わかめ、玉ねぎ）★ エネルギー 144 kcal 蛋白質 11.00g 脂質 5.81g 炭水化物 13.40g 食塩 1.68g</p>	 <p>肉じゃが クックデリのだし巻き卵 茎わかめのさっぱり和え</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 182 kcal 蛋白質 12.43g 脂質 6.95g 炭水化物 20.45g 食塩 2.20g</p>	 <p>メンチカツ 茹でいんげん（付け合わせ） とうもろこしと豆のチリソース煮 ほうれん草のお浸し</p> <p>汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 347 kcal 蛋白質 15.53g 脂質 20.61g 炭水化物 25.21g 食塩 2.27g</p>	
 <p>白身魚フライ 温野菜ソース マカロニのパセリソテー（付け合わせ） さつま揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え</p> <p>汁物の具（白菜、人参）★ エネルギー 311 kcal 蛋白質 14.67g 脂質 15.48g 炭水化物 30.31g 食塩 1.97g</p>	 <p>豚の甘辛煮 さつま芋のそぼろ煮 小松菜のわさび和え</p> <p>汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 431 kcal 蛋白質 16.99g 脂質 32.20g 炭水化物 19.95g 食塩 2.43g</p>			 <p>運動会</p>		

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。