

# 10月の献立表

令和5年10月(満添市認可外)

	献立名	食品名		
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月2日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ ぎょうざ 卵の中華スープ 雑穀米 オレンジ	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、人参、えのき、わかめ
10月3日(火)	秋野菜カレー ほうれん草の胡麻和え 一口とんかつ オニオンスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋、さつまいも ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉 小麦粉 米	豚肉 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、ブロッコリー ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ、パセリ
10月4日(水)	鶏そぼろ マカロニサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	マカロニ、マヨネーズ(卵) ゴマ 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) ベーコン(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき
10月5日(木)	肉団子の酢豚 ひじきとツナマヨサラダ ナゲット 卵スープ 白米 オレンジ	片栗粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	肉団子(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー (玉ねぎ) 白菜、人参、わかめ、玉ねぎ
10月6日(金) (うちなメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 白米 チーズ	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ
10月7日(土)	ポークチャップ 大学芋 ブロッコリーとひじきサラダ コンソメスープ 白米 黒糖	ゴマ、さつまいも ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
10月10日(火)	カレーハンバーグ コールスロー ほうれん草と卵のツナ炒め ミネストローネ 麦ご飯 果物	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃがいも じゃがいも 米、麦	牛・豚(乳) ツナ(魚)、卵 ベーコン(乳・卵)	パセリ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン ほうれん草、玉ねぎ、人参 白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、パセリ
10月11日(水)	ミートスパゲッティー ブロッコリーのおかか和え スマイルポテト 卵スープ 麺 ゼリー	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) じゃが芋 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 花かつお(魚) 卵	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 わかめ、白菜、ニラ
10月12日(木) (うちなメニュー)	ふーちゃんぶるー ちくわの磯辺揚げ 納豆 アーサのお味噌汁 白米 果物	麩(小麦粉) 小麦粉 米	豚肉、卵 ちくわ(魚・卵) 豆(大豆)、(魚) 豆腐、味噌(大豆)ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 青のり アーサ、えのき、万能ねぎ
10月13日(金)	肉じゃが クープイリチー 大根のあんかけ なめこのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	じゃが芋 片栗粉 米、きび	豚肉 ちくわ(魚・卵) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 大根、ニラ わかめ、なめこ、万能ネギ
10月14日(土)	チキンの豆乳煮込み 魚肉ソーセージ卵とじ ミートボール 白菜のコンソメスープ 白米 オレンジ	小麦粉 米	鶏肉、豆乳 ソーセージ、卵 鶏ミンチ(乳・卵) 卵	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ
10月16日(月) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 メンチカツ パパイヤ炒め イナムドッチ きびご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、きび	鶏ミンチ ミンチ(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン (玉ねぎ・キャベツ) パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ

# 10月の献立表

令和5年10月(満添市認可外)

	献立名	食品名		
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月17日(火)	高野豆腐の酢豚 ぎょうざ 中華イカの和え物 わかめスープ 麦ご飯 オレンジ	片栗粉 小麦粉 ごま  米、麦	高野豆腐(大豆)、豚肉 ミンチ イカ(乳・軟体) ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸、ヤングコーン(キャベツ・ニラ) きゅうり、大根、昆布 わかめ、人参、ニラ
10月18日(水)	鶏肉と茄子の味噌炒め ねばねばサラダ エビと豆腐の中華煮 ほうれん草と卵のお味噌汁 白米 チーズ	片栗粉  米	鶏肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 豆腐(大豆)、エビ(甲) 味噌(大豆)、卵	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ オクラ、なめこ、もずく、大根 白菜、枝豆 ほうれん草、人参、玉ねぎ
10月19日(木)	キーマカレー サラスパ テリヤキ オニオンスープ 麦ご飯 果物	小麦粉(乳) パスタ(小麦粉) マヨネーズ(卵)  米、麦	豚ミンチ ツナ(魚) カニカマ(卵・甲) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ほうれん草、人参、コーン、玉ねぎ 人参、オクラ 玉ねぎ、パセリ
10月20日(金)	フルコギ 鶏しんじょう ほうれん草とソーセージ炒め わかめと卵スープ 白米 いわしっ子	ごま 片栗粉  ごま 米	牛肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ(卵・甲) 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
10月21日(土) (うちな〜メニュー)	とーぷちゃんブルー ブロッコリーとささみサラダ 人参しりしり じゃが芋のお味噌汁 白米 黒糖	ドレッシング(乳・卵)  じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鶏ささみ 卵 ポーク(乳)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 人参、ニラ キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ
10月23日(月)	デミハンバーグ コールスロー マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 雑穀米 いわしっ子	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉)  米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳)  ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	玉ねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
10月24日(火)	白身魚ときこのあんかけ デリ風かぼちゃサラダ チキンナゲット ほうれん草のお味噌汁 きびご飯 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵)  米、きび	白身(魚) ハム(乳) 大豆水煮(大豆) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆) 油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、きゅうり、コーン  ほうれん草、えのき、万能ねぎ
10月25日(水)	ハヤシライス シーザーサラダ ほうれん草と卵のツナ炒め コンソメスープ 麦ご飯 チーズ	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 片栗粉 米、麦	牛肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚)、卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー ほうれん草、玉ねぎ、人参 コーン、玉ねぎ、パセリ
10月26日(木)	五目さんびら 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ 玉ねぎとわかめのお味噌汁 白米 オレンジ	すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵) ドレッシング(乳・卵)  米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) 鶏肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく  ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、パプリカ わかめ、玉ねぎ、えのき
10月27日(金)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめ和え物 グルクン天ぷら もずくとオクラスープ 白米 果物	さつまいも、じゃが芋  小麦粉 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) グルクン(魚)、卵 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参、きゅうり  もずく、オクラ、玉ねぎ、万能ねぎ
10月28日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米 オレンジ	ごま(乳)  米	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆)  ソーセージ(乳)、卵 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、白菜
10月30日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 じゃが芋 パスタ(小麦粉)  米	豚肉  ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、えのき、ほうれん草、パセリ  ブロッコリー、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ
10月31日(火) (ハロウィンメニュー)	チキンライス かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ パンブキンスープ ヨーグルト	米 小麦粉、パン粉 ごま 小麦粉(乳)	鶏肉 ミンチ(乳・卵) 鶏ささみ、チーズ(乳) ベーコン(乳・卵) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン かぼちゃ、玉ねぎ ブロッコリー、コーン、人参、ひじき 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、しめじ、パセリ

\*天候または仕入れ事情等により、食料またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	589	23	18	250	1.9