

令和5(2023)年 10月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
2 (月)	運動会代休				
3 (火)	牛乳 ピラフ マカロニスープ 桃ゼリー	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉 削り節	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 マカロニ 桃ゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
4 (水)	牛乳 ナン 牛肉と大豆のキーマカレー コンソメスープ	牛乳 牛肉 大豆 鶏肉 削り節	玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 バセリ	ナン なたね油 小麦粉	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	白ねぎ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 酒 みりん
6 (金)	牛乳 コッペパン 大学芋 ポイルきゃべつ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 ミートボール 削り節	キャベツ 白菜 人参	コッペパン さつま芋 なたね油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 春雨	濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (火)	牛乳 ごはん うま煮 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
11 (水)	牛乳 さつま芋ごはん かつおの角煮 大根のみそ汁 わらびもち	牛乳 かつお 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが 大根 人参 青ねぎ	米 さつま芋 砂糖	酒 塩 濃口しょうゆ みりん
12 (木)	牛乳 ごはん 豚キムチ 鶏団子と野菜のごまみそスープ	牛乳 豚肉 鶏肉団子 白みそ 赤みそ 削り節	人参 たら 白菜キムチ れんこん ごぼう 人参 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 すりごま	濃口しょうゆ 酒
13 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ ブロックリーのおひたし 野菜スープ	牛乳 ミンチカツ 削り節 ベーコン 削り節	ブロックリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン なたね油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 ハヤシライス ソイサラダ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 和風ドレッシング	こしょう ハヤシルウ トマトビュレ ウスターソース
17 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のソース煮 つみれ汁	牛乳 鶏肉 いわし団子 削り節	土しょうが 大根 しめじ 玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 かつり粉 こんにゃく	濃口しょうゆ 酒 ウスターソース 淡口しょうゆ 塩
18 (水)	牛乳 食パン さつま芋のクリームシチュー コーンきゃべつ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 コーンきゃべつ	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	食パン なたね油 さつま芋 バター 小麦粉 砂糖 なたね油	塩 こしょう チキンブイオン 淡口しょうゆ 酢 みりん
19 (木)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ ◎かむかむ豚汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 くわわかめ 削り節 赤みそ	大根 玉ねぎ 人参 土しょうが	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ みりん
20 (金)	牛乳 チャーハン クープリチー 卵とじゃが芋のスープ	牛乳 焼豚 豚肉 きざみ昆布 たまご	玉ねぎ ピーマン とうもろこし 切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参 バセリ	米 押麦 なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 かつり粉	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ こしょう 塩 チキンブイオン
23 (月)	牛乳 ごはん さばのカレー煮 のつべい汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 削り節	玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ 土しょうが	米 砂糖 かつり粉	カレー粉 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
24 (火)	牛乳 玄米ごはん みそおでん ごま和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ	大根 人参 白菜 ほうれん草	米 もち玄米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
25 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん いもなんぼ いちごジャム	牛乳 鶏肉 かまぼこ だし昆布 削り節 油揚げ	玉ねぎ 人参 白ねぎ 青ねぎ	減量パン うどん さつま芋 砂糖 いちごジャム	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
26 (木)	牛乳 しめじごはん どさんこ汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	しめじ 人参 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ みかん	米 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ
27 (金)	牛乳 黒糖パン さんまの薬味だれがけ わかめと野菜のスープ	牛乳 さんま わかめ 削り節 だし昆布	にんにく 青ねぎ 土しょうが えのきたけ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	黒糖パン かつり粉 なたね油 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 酒
30 (月)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 たくあんのごま炒め	牛乳 豚肉 鶏肉団子 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	白菜 大根 人参 ごぼう たら たくあん	米 こんにゃく ごま ごま油	酒 みりん
31 (火)	牛乳 カレーライス きゃべつとツナのステー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう カレールウ 塩 こしょう

旬

さつま芋

さつま芋は、秋から冬にかけて収穫されます。
収穫して2～3か月ほど冷暗所で保管（熟成）させると、
余分な水分が抜けて甘みが増し、より美味しくなります。

栄養素	1杯*	たんぱく質	脂質	カリウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	610	16.2	29.3	317	82	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3.0
亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3.1	231	0.35	0.49	24	5.1	2.4
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0