

2025年10月 献立表

			献立名		赤		黄		緑					
日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	その他	栄養価					
1	水	牛乳	ごはん 鶏むねとさつまいもの和風クリーム煮 切干大根のハムサラダ みそ汁(わかめ・麩) りんご	牛乳 トマトチーズマフィン	牛乳 鶏むね 調整豆乳 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	米 さつまいも 油 小麦粉 白いりごま 砂糖 焼きふ、ホットケーキ粉	しめじ 切干大根 にんじん カットわかめ りんご トマトピューレー パセリ粉	しょうゆ かつお・昆布だし 酢	エネルギー:487kcal たんぱく質:22.6g 脂質:14.4g 炭水化物:71.5g カルシウム:299mg 食塩相当量:1.2g					
2 16	木	牛乳	しらすごはん ブルコギ風炒め はくさいの塩昆布和え すまし汁(高野豆腐・なめこ) マスカットゼリー	牛乳 焼きうどん(鶏もも)	牛乳 釜揚げしらす 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 高野豆腐 鶏もも肉 削り節	米 白いりごま ごま油 砂糖 マスカットゼリー うどん 油	あおのり パプリカ(赤) たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく はくさい 塩昆布 なめこ キャベツ	しょうゆ 酒 かつおだし 食塩 中濃ソース	エネルギー:450kcal たんぱく質:22.5g 脂質:14.7g 炭水化物:62.2g カルシウム:277mg 食塩相当量:1.7g					
3 17	金	牛乳	ごはん ぶりだいこん ほうれん草の白和え みそ汁(えのき・ごぼう) バナナ	牛乳 フライドポテト(しお)	牛乳 ぶり 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも 油	だいこん しょうが ほうれん草 にんじん えのき莖 ごぼう パナナ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 食塩	エネルギー:481kcal たんぱく質:13.4g 脂質:17.4g 炭水化物:71.6g カルシウム:278mg 食塩相当量:1.3g					
4 18	土	牛乳	ビビンバ丼 れんこんの青のり炒め 生揚げとねぎのスープ	牛乳 ジャムサンド(いちごジャム)	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	米 油 砂糖 ごま油 食パン いちごジャム	だいこん にんじん こまつな れんこん あおのり ねぎ	しょうゆ みりん 酒 中華だし 食塩	エネルギー:454kcal たんぱく質:17.7g 脂質:16.1g 炭水化物:64.4g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.0g					
6 20	月	牛乳	ごはん チキンチャップ だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(さといも・はくさい) マスカットゼリー	牛乳 コーンフレークおこし(ココア味)	牛乳 鶏もも肉 釜揚げしらす 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 さといも マスカットゼリー コーンフレーク マシュマロ	たまねぎ だいこん にんじん コーン はくさい	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし ココア	エネルギー:457kcal たんぱく質:17.8g 脂質:13.7g 炭水化物:70.3g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.6g					
7 21	火	牛乳	豚のあんかけ焼きそば 竹輪の甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・こまつな)	牛乳 小魚きつねごはん	牛乳 豚肉(もも) 竹輪 油揚げ 食べる小魚	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃがいも 米	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし かつおだし	エネルギー:479kcal たんぱく質:24.6g 脂質:16.4g 炭水化物:65.4g カルシウム:357mg 食塩相当量:1.7g					
8 22	水	牛乳	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ(なると・わかめ) バナナ	牛乳 ツナマヨドレサンド	牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) なると ツナ水煮缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま はくさい コッペパン マヨドレ	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし カットわかめ パナナ	しょうゆ 酒 中華だし 食塩	エネルギー:511kcal たんぱく質:22.9g 脂質:21.2g 炭水化物:77.5g カルシウム:358mg 食塩相当量:1.7g					
9 23	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) かき	牛乳 中華風ビーフン	牛乳 さわら 削り節 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン ごま油	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ かき にら	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし 中華だし 食塩	エネルギー:454kcal たんぱく質:20.7g 脂質:15.0g 炭水化物:62.9g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.6g					
10 和食の日	金	牛乳	ひじきの混ぜごはん 鶏もねとはくさいの旨煮 さつまいもとれんこんの金平けんちん汁	牛乳 こまつなとコーンのケーキ	牛乳 鶏むね 木綿豆腐 調整豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも 白いりごま ホットケーキ粉	ひじき グリンピース はくさい えのきたけ れんこん だいこん にんじん ごぼう こまつな コーン	しょうゆ かつお・昆布だし みりん 食塩	エネルギー:469kcal たんぱく質:19.4g 脂質:13.7g 炭水化物:71.9g カルシウム:303mg 食塩相当量:1.1g					
11 25	土	牛乳	ごはん 豚の甘辛焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(油揚げ・キャベツ)	牛乳 きな粉入り豆乳寒天 コーンのおほしさま	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 きな粉	米 油 砂糖 コーンのおほしさま	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 粉かんとん	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし	エネルギー:463kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.0g 炭水化物:62.1g カルシウム:278mg 食塩相当量:0.9g					
14 28	火	牛乳	ミートスパゲッティ ブロッコリーとコーンの炒めもの 豆乳スープ(はくさい・しめじ) オレンジ	牛乳 小魚とわかめのごはん	牛乳 豚ひき肉 調整豆乳 食べる小魚	スパゲッティ 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ パセリ粉 オレンジ	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 コンソメ 炊き込みわかめ	エネルギー:482kcal たんぱく質:22.8g 脂質:16.6g 炭水化物:68.3g カルシウム:361mg 食塩相当量:1.2g					
15 29	水	牛乳	コッペパン さつまいものグラタン きゅうりのマカロニサラダ コンソメスープ(にんじん・ペーコン)	牛乳 彩り納豆ごはん	牛乳 鶏ひき肉 ペーコン 挽きわり納豆 調整豆乳	コッペパン さつまいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨドレ 砂糖 米	たまねぎ きゅうり コーン にんじん ミックスベジタブル	食塩 コンソメ 酢 しょうゆ	エネルギー:458kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.0g 炭水化物:59.2g カルシウム:258mg 食塩相当量:1.1g					
24	金	牛乳	ごはん 鶏とれんこんの甘辛炒め こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	牛乳 なすとツナのマトマカロニ	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 ごま油 砂糖 さつまいも マカロニ 油	れんこん こまつな にんじん ごぼう たまねぎ なす トマトピューレー	しょうゆ かつお・昆布だし ケチャップ コンソメ	エネルギー:460kcal たんぱく質:22.8g 脂質:12.5g 炭水化物:70.5g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.5g					
27 月	牛乳		ごはん 鶏とえのきのうま塩炒め 里芋の味噌マヨドレサラダ すまし汁(だいこん・わかめ)	牛乳 豆乳きなこ棒	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉 調整豆乳	米 油 さといも マヨドレ 砂糖	えのきたけ たまねぎ にんにく にんじん パセリ粉 だいこん カットわかめ	食塩 中華だし 食塩 かつおだし しょうゆ	エネルギー:450kcal たんぱく質:23.6g 脂質:16.9g 炭水化物:57.6g カルシウム:277mg 食塩相当量:1.2g					
30 木	牛乳		しらすごはん 豚のカラフル炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(豆腐・なめこ) マスカットゼリー	牛乳 ブルーベリースコーン	牛乳 釜揚げしらす 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま 油 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉 ブルーベリージャム	あおのり たまねぎ パプリカ(赤) コーン はくさい にんじん ひじき なめこ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 酒	エネルギー:498kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.4g 炭水化物:71.6g カルシウム:296mg 食塩相当量:1.6g					
31 誕生食	金	牛乳	ハロウィンチキンカレー 大根のツナマヨドレサラダ コンソメスープ(えのき・ほうれん草) バナナ	牛乳 パンキンケーキ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 調整豆乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨドレ ホットケーキ粉 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー だいこん えのきたけ ほうれん草 パナナ かぼちゃ	コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 ケチャップ しょうゆ	エネルギー:506kcal たんぱく質:19.2g 脂質:16.0g 炭水化物:78.9g カルシウム:267mg 食塩相当量:0.9g					
10月の食育は、和食にはかかせない”出汁”がテーマです。10日の和食の日では、出汁で煮たグリンピースとひじきを混ぜ込んだごはん、煮物、けんちん汁を提供予定です。毎日何気なく摂っている出汁について意識して味わったり、どんな種類があるのか、どのように作られているのかを考えたりにしましょう。 また、31日は誕生食でハロウィンメニューです。おばけ型のごはんのチキンカレーや、かぼちゃを使ったケーキを提供します。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆										目標値	月平均値			
エネルギー										463kcal	470kcal			
タンパク質										18.0g	20.4g			
脂質										14.0g	16.3g			
炭水化物										67.0g	67.0g			
カルシウム										213mg	296mg			
食塩相当量										1.4g	1.4g			

