



10月献立予定表



日	曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後		
1	木	インド煮 ツナサラダ 元氣ヨーグルト	じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 いちごクレープ	豚肉 さつま揚げ まぐろ缶詰 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	ゼリー	牛乳 クレープ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	442 kcal 19.5 g 21.5 g 1.3 g
2	金	白身魚フライ ブロッコリー トマト スープジュリエヌ	薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ マカロニ 有塩バター スイートポテト	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	ブロッコリー トマト にんじん 玉ねぎ パセリ	牛乳 菓子	牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	364 kcal 19.0 g 30.3 g 1.4 g
5	月	【かみかみ献立】 栄養さんびら 味噌汁 果物	マカロニ こんにゃく 油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも かたくり粉	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん エリンギ キャベツ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 大学いも	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	374 kcal 14.9 g 14.3 g 1.6 g
6	火	みぞれ煮 粉ふきいも 臭たくさん味噌汁	薄力粉 油 かたくり粉 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	牛乳 メルルーサ 油揚げ 味噌 塩昆布 味噌 牛乳	大根 さやいんげん パセリ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす 切干しだいこん	牛乳 菓子	麦茶 ハリハリおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	329 kcal 16.7 g 7.8 g 1.9 g
7	水	鶏肉のてり煮 ブロッコリーツナサラダ 味噌汁	砂糖 油 ごま油 じゃがいも 原宿ドック	鶏肉 まぐろ缶詰 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが にんじん さやいんげん 玉ねぎ ブロッコリー	麦茶 菓子	牛乳 メーブルドック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	364 kcal 25.8 g 17.4 g 1.7 g
8	木	豚肉のケチャップ炒め ごま酢合え 果物	油 砂糖 すりごま カステラ	牛乳 豚肉	しょうが 玉ねぎ 青ピーマン きゅうり にんじん キャベツ パナナ	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	386 kcal 19.0 g 12.5 g 1.2 g
9	金	【鹿沼市施行記念献立】 鶏唐揚げ 昆布和え にらたま汁 デザート	もち米 黒ごま 薄力粉 かたくり粉 油 ごま油 マカロニ すりごま 砂糖	あずき 鶏肉 塩昆布 卵 かつお節 牛乳 きな粉	しょうが きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ にら	麦茶 菓子	牛乳 マカロニのごまきな粉かけ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	407 kcal 24.5 g 19.0 g 1.3 g
12	月	ス ポ ー ツ の 日							
13	火	親子煮 華風サラダ 果物	油 砂糖 はるさめ ごま油 カステラ	牛乳 鶏肉 卵 スキムミルク ロースハム	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやいんげん きゅうり もやし パナナ	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	389 kcal 20.1 g 12.5 g 1.0 g
14	水	家常豆腐 春雨スープ 元氣ヨーグルト	ごま油 砂糖 はるさめ 薄力粉 油	豚肉 生揚げ 味噌 ベーコン ヨーグルト 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	椎茸 玉ねぎ にんじん さやえんどう もやし にら 葉ねぎ	ゼリー	牛乳 ピザ風じゃこおやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	472 kcal 25.9 g 23.2 g 2.0 g
15	木	魚のバーベキューソース キャベツのごまあえ 味噌汁	薄力粉 油 砂糖 すりごま マーラーカオ	牛乳 もろ 豆腐 油揚げ 味噌	りんご レモン にんじん キャベツ 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	367 kcal 21.6 g 17.5 g 1.9 g
16	金	ニラ豆腐 ナムル 果物	砂糖 かたくり粉 油 ごま油 ミックス粉	豆腐 豚肉 なたと 牛乳 卵 まぐろ缶詰	にら 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり パナナ	麦茶 菓子	牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	437 kcal 21.2 g 20.0 g 1.8 g
19	月	はんぺんのチーズフライ ブロッコリーの香りとえ トマト 豚汁	薄力粉 パン粉 油 ごま油 じゃがいも ロールパン マヨネーズ とうもろこし缶詰	牛乳 はんぺん チーズ 卵 かつお節 豚肉 豆腐 味噌 まぐろ缶詰	ブロッコリー にんじん トマト 大根 ねぎ ごぼう	牛乳 菓子	牛乳 ツナパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	474 kcal 25.8 g 23.5 g 2.3 g
20	火	さつまいものシチュー コールスローサラダ 果物	マヨネーズ さつまいも ルウ とうもろこし缶詰 砂糖 じゃこきびん 油	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ロースハム ジョアブレン	玉ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ オレンジ	麦茶 菓子	ジョア せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 kcal 19.7 g 19.0 g 2.0 g
21	水	味噌汁 煮込みハンバーグ 粉ふきいも にんじんの甘煮	油 パン粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも 有塩バター コーンフレーク	牛乳 豚肉 牛肉 豚肝臓 卵 油揚げ わかめ 味噌	しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ	牛乳 菓子	コーンフレーク	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	442 kcal 20.6 g 22.6 g 2.0 g
22	木	肉豆腐 ツナマカロニサラダ 元氣ヨーグルト	しらたき 砂糖 マカロニ マヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 豆腐 まぐろ缶詰 ヨーグルト 鮭フレーク	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	牛乳 菓子	麦茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	412 kcal 19.0 g 13.7 g 1.1 g
23	金	【特産物献立（梨）】【十三夜】 魚のごまからめ けんちん汁 果物	かたくり粉 油 砂糖 白ごま さといも こんにゃく さつまいも	かつお 豆腐 味噌 牛乳	しょうが にんにく にんじん 大根 ごぼう ねぎ なし	ゼリー	牛乳 ふかしいも	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	309 kcal 20.6 g 11.3 g 1.5 g
26	月	筑前煮 味噌汁 果物	さといも こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも バームクーヘン	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 わかめ	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん 玉ねぎ りんご	牛乳 菓子	牛乳 バームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	385 kcal 17.8 g 17.3 g 1.6 g
27	火	かじきのソテーカラフルソース ごまあえ 元氣ヨーグルト	薄力粉 砂糖 オリーブ油 油 ルウ 有塩バター すりごま	牛乳 めかじき ヨーグルト かつお節	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜 キャベツ にんじん	牛乳 菓子	麦茶 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	366 kcal 18.5 g 10.9 g 1.3 g
28	水	マーボー豆腐 ハムサラダ 果物	砂糖 ごま油 かたくり粉 油 ミニたいやき	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム 牛乳	ほんしめじ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ オレンジ	麦茶 菓子	牛乳 ミニたいやき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	354 kcal 15.6 g 16 g 1.6 g
29	木	魚のトマト煮 味噌汁 果物	薄力粉 有塩バター オリーブ油 ロールパン	もろ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 チーズ ロースハム	玉ねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ さやいんげん パナナ	ゼリー	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	365 kcal 24.3 g 14.4 g 2.3 g
30	金	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 切干だいこんサラダ 味噌汁	砂糖 かたくり粉 油 マヨネーズ ごま油 蒸しパン粉	牛乳 豚肉 まぐろ缶詰 豆腐 味噌 スキムミルク	しょうが ブロッコリー トマト 切干しだいこん もやし きゅうり にんじん にら ねぎ かぼちゃ	牛乳 菓子	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	479 kcal 24.8 g 25.2 g 1.8 g
行事食		カレーピラフ 白身魚のピカタ 野菜スープ トマト ババロア	白米 有塩バター 油 薄力粉 じゃがいも ミックス粉	ヨーグルト 豚肉 すけとうだら 卵 ベーコン 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ グリーンピース トマト	ヨーグルト	牛乳 アメリカンドック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	634 kcal 23.7 g 25.9 g 2.1 g
行事食		焼きそば さつまいもサラダ トマトと卵のふんわりスープ ババロア	蒸し中華めん 油 さつまいも とうもろこし缶詰 ミックス粉	ヨーグルト 豚肉 卵 あおのり ベーコン 牛乳 ウィンナー	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり トマト にんにく	ヨーグルト	牛乳 アメリカンドック	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	626 kcal 17.8 g 32.7 g 2.1 g