

# 10月1日～15日 給食献立表

令和6年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	火	米飯 みそ汁(卵) さくなじゃこあえ たくあん漬	パエリア サーモンのマリネ キャベツのスープ マンゴー		米飯 豚肉のピカタ フロッコリーサラダ ハッシュドポテト 白菜漬
2	水	食パン いちごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	ハヤシライス 大根ごま酢あえ バナナ		米飯 たちの煮付 卵の花 ごぼうの鶏とぼろ なす漬
3	木	米飯 みそ汁(玉ねぎ) きゃべつ彩酢の物 あみえび佃煮	米飯 松風焼き 白菜の煮付け みそ汁(なめこ) フルーツ(パイナップル)	やわらかおかき 緑茶	米飯 おでん きゃべつベーコン炒め 春菊のごまあえ しその実漬
4	金	食パン りんごジャム 牛乳 フロッコリーサラダ	米飯 千子ミ めんつゆ和え フルーツヨーグルト		米飯 とり包み焼き きゃべつごまマヨネーズ ふとゆり根の卵とし べったら漬
5	土	米飯 みそ汁(白菜) 法連草からしあえ のり佃煮	あっさりとんこつラーメン きゅうりハム三色あえ フルーツ(パイナップル)		米飯 さんまの竜田揚げ 冬瓜のコンソメ煮 シーフードサラダ 白菜漬
6	日	食パン マーマレード 牛乳 ポテトサラダ	米飯 牛肉の甘辛煮 ほうれん草卵炒め 三色なます ふりかけ		米飯 サバのみそ煮 ねばねば野菜 切り干し大根の煮物 バナナ
7	月	かに雑炊 菜の花のからし和え ヨーグルト きざみキュウリ漬け	米飯 さらさ焼き とうがんのとぼろ煮 フルーツ(白桃缶)	ぶた汁	米飯 ゆで豚のゴマみそ きゃべつハムの卵炒め 大根トマトのサラダ 赤かぶ漬け
8	火	米飯 みそ汁(かぼちゃ) 白菜ポン酢あえ しその実漬	米飯 たちのチリソース 青梗菜華風あえ 豆腐のスープ フルーツ(かき)	ケーキバイキング (5階増築・琥珀) 紅茶	米飯 筑前煮 なすびツナ煮付 にしん煮炊き さくら漬け
9	水	食パン フルーベリージャム 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 えび玉 ナムル さつまいも甘煮 ふりかけ	ケーキバイキング (4階増築・琥珀) 紅茶	米飯 たまり漬焼き ごぼうの鶏とぼろ ひじき豆 みかん缶
10	木	米飯 みそ汁(大根) 春菊とゆばの煮浸し あみえび佃煮	米飯 とんかつ 白菜ときゅうりの酢の物 かきたま汁 ぶどう缶	ケーキバイキング (4階増築・琥珀) 紅茶	米飯 出し巻き ホタテの旨煮 大根ごま酢和 野菜漬
11	金	食パン はちみつジャム 牛乳 フロッコリーサラダ	吹き寄せごはん 刺身の盛り合わせ 季節の炊き合わせ 柿の白和え 茶わん蒸し	ケーキバイキング (3階増築・琥珀) 紅茶	米飯 赤魚西京焼き とうがんとツナの煮物 煮豆 マンゴー
12	土	米飯 みそ汁(豆腐) 白菜ポン酢あえ しその実漬	ナポリタンスパゲティ 変わりマヨネーズ みかん缶		米飯 あじのフライ 高野煮付 ごま酢和え 赤かぶ漬け
13	日	食パン みかんジャム 牛乳 かに風味サラダ	米飯 じゃがいもアスパラピリ辛煮物 小松菜ごまマヨネーズ和 春雨しご甘辛炒 ふりかけ		米飯 カレイの煮つけ 菜の花と人参の辛子和え 里芋の肉みそかけ バナナ
14	月	貝柱雑炊 なます きざみキュウリ漬け ヨーグルト	米飯 カレームニエル 卵炒め ミネストローネ 黄桃缶	もじまんじゅう ほうじ茶	米飯 高野豆腐の炊き合わせ 牛肉のしぐれ煮 なめだけおろし ふりかけ
15	火	米飯 みそ汁(玉ねぎ) 法連草ごまあえ しその実漬	米飯 鶏肉青しそオイル焼き 南瓜のとぼろ煮 白菜梅肉あえ 野菜漬		米飯 鮭フライ なすび豚肉煮 フロッコリーバター醤油炒め 柿

☆ 平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1476 Kcal	61.2 g	34.2 g	472 mg	9.0 mg	640 μg	0.72 mg	0.65 mg	99 mg

# 10月1日～15日 給食献立表

令和6年

5分菜食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	火	全粥 みぞ汁(卵) きゃべつ和え物 のり佃煮	全粥 トマト煮 サーモンのマリネ キャベツのスープ すりおろしフルーツ		全粥 豚肉のピカタ フロッコリーサラダ ハッシュドポテト 明太子ソース
2	水	食パン いちごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	ハヤシライス 大根ごま酢あえ バナナ		米飯 たらこの煮付 卵の花 ごぼうの鶏とぼろ 梅ソース
3	木	全粥 みぞ汁(玉ねぎ) きゃべつ和え物 あみえび佃煮	全粥 松風焼き 白菜の煮付け みぞ汁(なめこ) すりおろしフルーツ	やわらかおかき 緑茶	全粥 おでん きゃべつベーコン炒め 春菊のごまあえ 明太子ソース
4	金	食パン りんごジャム 牛乳 フロッコリーサラダ	全粥 千子ミ めんつゆ和え ヨーグルト		全粥 とり包み焼き きゃべつごまマヨネーズ ふとゆり根の卵とじ たいみぞ
5	土	全粥 みぞ汁(白菜) フロッコリーからしあえ のり佃煮	あっさりとんこつラーメン きゅうりハム三色あえ すりおろしフルーツ		全粥 さんまの竜田揚げ 冬瓜のコンソメ煮 シーフードサラダ 明太子ソース
6	日	食パン マーマレード 牛乳 ポテトサラダ	全粥 牛肉の甘辛煮 ほうれん草卵炒め 三色なます 明太子ソース		全粥 サバのみそ煮 ねばねば野菜 切り干し大根の煮物 バナナ
7	月	かに雑炊 白菜ポン酢あえ ヨーグルト	全粥 さらさ焼き とうがんのとぼろ煮 すりおろしフルーツ	ぶた汁	ケーキバイキング (5階詰・萌黄) 紅茶
8	火	全粥 みぞ汁(かぼちゃ) 和え物 のり佃煮	全粥 たらこのチリソース 青梗菜華風あえ 豆腐のスープ すりおろしフルーツ	ケーキバイキング (5階詰・琥珀) 紅茶	全粥 筑前煮 なすびツナ煮付 にしん煮炊き のり佃煮
9	水	食パン フルーベリージャム 牛乳 きゃべつのサラダ	全粥 えび玉 ナムル さつまいも甘煮 たいみぞ	ケーキバイキング (4階詰・萌黄) 紅茶	全粥 たまり漬焼き ごぼうの鶏とぼろ ひじき豆 すりおろしフルーツ
10	木	全粥 みぞ汁(大根) 春菊とゆばの煮浸し のり佃煮	全粥 とんかつ 白菜ときゅうりの酢の物 かきたま汁 すりおろしフルーツ	ケーキバイキング (4階詰・琥珀) 紅茶	全粥 出し巻き ホタテの旨煮 大根ごま酢和 たいみぞ
11	金	食パン はちみつジャム 牛乳 フロッコリーサラダ	吹き寄せおかゆ 刺身の盛り合わせ 季節の炊き合わせ 柿の白和え 茶わん蒸し	ケーキバイキング (3階詰・萌黄) 紅茶	全粥 赤魚西京焼き とうがんとツナの煮物 煮豆 すりおろしフルーツ
12	土	全粥 みぞ汁(豆腐) きゃべつ和え物 のり佃煮	ナポリタンスパゲティ 全粥 変わりマヨネーズ すりおろしフルーツ		全粥 あじのフライ 高野煮付 ごま酢和え 梅ソース
13	日	食パン みかんジャム 牛乳 おろしあえ	全粥 じゃがいも煮物 小松菜煮浸し 春雨しご甘辛煮 たいみぞ		全粥 カレイの煮つけ お浸し 里芋の肉みそかけ すりおろしフルーツ
14	月	貝柱雑炊 なます ヨーグルト	全粥 カレームニエル 卵炒め ミネストローネ エネルギーゼリー	もみじまんじゅう ほうじ茶	全粥 豆腐の炊き合わせ 牛肉のしぐれ煮 おろし和え たいみぞ
15	火	全粥 みぞ汁(玉ねぎ) 法連草ごまあえ のり佃煮	全粥 鶏肉高しそオイル焼き 南瓜の煮物 白菜梅肉あえ 明太子ソース		全粥 鮭フライ なすび豚肉煮 フロッコリーバター醤油炒め すりおろしフルーツ

★ 平均給食栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1223 kcal	54.0 g	33.8 g	409 mg	6.9 mg	593 μg	0.62 mg	0.61 mg	82 mg

# 10月1日～15日 給食献立表

令和6年

ミキサー食

日 曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1 火	全粥 みぞ汁(卵) きゃべつ和え物 のり佃煮	全粥 トマト煮 サラダ キャベツのスープ		全粥 豚肉のピカタ フロッコリーサラダ アップルヨーグルト
2 水	全粥 ヨーグルト きゃべつサラダ のり佃煮	ハヤシライス 大根ごま酢あえ エンジョイカツセリー 全粥		全粥 たちの煮付 卵の花 きんぴら
3 木	全粥 みぞ汁(玉ねぎ) きゃべつ和え物 梅ソース	全粥 松風焼き 白菜の煮付け みぞ汁(ふ)	やわらか団子 緑茶	全粥 おでん きゃべつベーコン炒め アップルヨーグルト
4 金	全粥 ヨーグルト フロッコリーサラダ のり佃煮	全粥 千子ミ めんつゆ和え ヨーグルト		全粥 とじ包み焼き きゃべつごまマヨネーズ ふとゆり根の卵とじ
5 土	全粥 みぞ汁(白菜) フロッコリーからしあえ のり佃煮	豆乳スープ煮 全粥 きゅうりハム三色あえ アップルヨーグルト		全粥 魚竜田焼 冬瓜のコンソメ煮 シーフードサラダ
6 日	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 牛肉の甘辛煮 ほうれん草卵炒め アップルヨーグルト		全粥 さばみそ煮 菊菜とゆばあえ 切り干し大根の煮物
7 月	全粥 白菜ポン酢あえ ヨーグルト のり佃煮	全粥 さらさ焼き とうがんのそぼろ煮 ぶた汁	ケーキバイキング (5階蓋・萌黄) 紅茶	全粥 ゆで豚のゴマみそ きゃべつハムの卵炒め アップルヨーグルト
8 火	全粥 みぞ汁(かぼちゃ) 和え物 のり佃煮	全粥 たちの千りソース 青梗菜華風あえ 豆腐のスープ	ケーキバイキング (5階蓋・琥珀) 紅茶	全粥 筑前煮 なすびツナ煮付 アップルヨーグルト
9 水	全粥 ヨーグルト きゃべつサラダ のり佃煮	全粥 えび玉 ナムル アイソカルセリー	ケーキバイキング (4階蓋・萌黄) 紅茶	全粥 さば赤みそ煮 ひじき煮 すりおろしフルーツ
10 木	全粥 みぞ汁(大根) 春菊とゆばの煮浸し 梅ソース	全粥 どんかつ 白菜ときゅうりの和え物 かきたま汁	ケーキバイキング (4階蓋・琥珀) 紅茶	全粥 出し巻き いかの旨煮 大根ごま酢和
11 金	全粥 ヨーグルト フロッコリーサラダ のり佃煮	全粥 刺身の盛り合わせ 季節の炊き合わせ 茶わん蒸し	ケーキバイキング (3階蓋・萌黄) 紅茶	全粥 赤魚西京焼き とうがんとツナの煮物 すりおろしフルーツ
12 土	全粥 みぞ汁(豆腐) きゃべつ和え物 のり佃煮	ナポリタン 全粥 変わりマヨネーズ アップルヨーグルト		全粥 魚香草パン粉焼き 高野煮付 きゅうりあえもの
13 日	全粥 ヨーグルト サラダ のり佃煮	全粥 じゃがいもアスパラピリ辛煮物 小松菜ごまマヨネーズ和 アップルヨーグルト		全粥 カレイの煮つけ お浸し 里芋の肉みそかけ
14 月	全粥 なます のり佃煮 ヨーグルト	全粥 カレームニエル 卵炒め ミネストローネ	ムース ほうじ茶	全粥 高野豆腐の炊き合わせ 牛肉のしぐれ煮 おろし和え
15 火	全粥 みぞ汁(玉ねぎ) 法連草ごまあえ のり佃煮	全粥 鶏肉青しそオイル焼き 南瓜の煮物 白菜鶏肉あえ		全粥 鮭塩焼き なすび豚肉煮 フロッコリーバター醤油炒め

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1092 kcal	49.7 g	47.9 g	420 mg	11.6 mg	743 μg	0.68 mg	0.63 mg	82 mg