

10月16日～31日給食献立表

令和6年

あつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	水	食パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃサラダ	カレーライス いかのサラダ みかん缶		米飯 赤魚酒粕焼き 切り干し大根の煮物 白和え さくら漬け
17	木	米飯 みぞ汁 (キャベツ) じゃこおろし ふりかけ	米飯 えびと豆腐の塩ゆめ 春雨サラダ 冬瓜のスープ煮 キャベツ漬	珈琲ロール 紅茶	米飯 鶏の酢豚 ちんげん菜オイスターソース炒め さつまいものレモン煮 マンゴー
18	金	食パン ビーナッツクリーム 牛乳 フロッキーサラダ	米飯 お好み焼き マカロニチーズサラダ バナナヨーグルト		米飯 ゆず煮魚 星芋炒め煮 きゅうりツナの酢物 ふりかけ
19	土	米飯 みぞ汁 (大根) 白菜ときゅうりの酢の物 のり佃煮	卵サンド 野菜のポトフ サーモンのマリネ ぶどう缶		米飯 鶏肉のくわ焼き いり豆腐 いかときゅうりの和え物 白菜漬
20	日	菓子パン (くるくるメープル) 牛乳 ポテトサラダ	米飯 芋子煮 ほうれん草ベーコン炒め 白菜のお浸し ふりかけ		米飯 さばの照り焼き えびと高野の卵とじ 菜の花芋子和え バナナ
21	月	芋粥 ほうれん草しらす和え しこの実漬 ヨーグルト	五目焼きそば ミモザサラダ マンゴー	あずきのババロア ほうじ茶	米飯 鶏つくね焼き ちんげん菜小炒め トマトの甘酢和え あみえび佃煮
22	火	米飯 みぞ汁 (玉ねぎ) 温泉たまご のり佃煮	米飯 香焼魚 網あげ煮付 けんちん汁 キャベツ漬		米飯 すき焼き風煮 うさく ますの煮浸し みかん缶
23	水	食パン いちごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 肉じゃが きゅうりもみ 鰻佃煮 ぶどう缶		米飯 鶏のやわらか煮 野菜いため たこ焼き ます漬
24	木	米飯 みぞ汁 (青葉) なます ふりかけ	米飯 鮭の塩焼き 白菜の煮付 フロッキーおかかマヨネーズ フルーツ (パイナップル)	チーズ蓋しケーキ ルイボスティ	米飯 ぞぼろの卵焼 さんびら風煮 ジャガイモたらこあえ 青しど漬
25	金	食パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃサラダ	たぬきそば 大根ささみ肉和え フルーツ (白桃缶)		米飯 鶏肉からあげ 青葉の煮付 焼きなす きゅうり漬
26	土	米飯 みぞ汁 (白菜) じゃこおろし のり佃煮	ポークカレー 野菜サラダ みかん缶		米飯 さばの塩焼き ちくわの酢の物 かぶらえびとほうあんかけ しこの実漬
27	日	食パン マーメイド 牛乳 シーチキンサラダ	米飯 ポークチャップ 大根の煮物 フロッキー辛し和 ふりかけ		米飯 さわらの袖みど焼き 白和え 大豆煮物 バナナ
28	月	梅雑炊 わねぼ野菜 しこの実漬 ヨーグルト	ちらしずし ほうれん草ピーナツあえ かきたま汁 みかん缶	カステラ 玄米茶	米飯 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 いんげんごまマヨネーズあえ 白菜漬
29	火	米飯 みぞ汁 (玉ねぎ) 白菜おかかあえ ふりかけ	米飯 さんまの塩焼 かぶらの煮物 呉汁 フルーツ (パイナップル)		米飯 ミートコロケ 大根サラダ キャベツのソテー みぶろ漬
30	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 鶏と大根の炊いたん フロッキーベーコン炒め とうろ ふりかけ		米飯 あじ塩焼 おくらゆぼ和え うずら豆煮 みかん缶
31	木	米飯 みぞ汁 (豆腐) きゃべつ彩酢の物 あみえび佃煮	米飯 牛肉の甘辛煮 いかサラダ かぼちゃのスー フルーツ (白桃缶)	かぼちゃプリン 紅茶	米飯 ほうれん草とツナのオムレツ 洋風白和え ハッシュドポテト キャベツ漬

☆ 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
1428 kcal	57.7 g	36.6 g	516 mg	8.0 mg	506 μg	0.61 mg	0.62 mg	85 mg

10月16日～31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
16	水	食パン りんごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	カレーライス いかのサラダ すりおろしフルーツ		全粥 赤魚酒粕焼き 切り干し大根の煮物 白和え たいみじ
17	木	全粥 みそ汁(キャベツ) じゃこおろし のり佃煮	全粥 えびと豆腐の塩炒め 香肉サラダ 冬瓜のスープ煮 たいみじ	珈琲ロール 紅茶	全粥 鶏の酢豚 ちんげん菜オイスターソース炒め さつまいものしモン煮 マンゴー
18	金	食パン ビーナッツクリーム 牛乳 フロッコリーサラダ	お好み焼き 全粥 マカロニチーズサラダ バナナヨーグルト		全粥 ゆず蒸魚 里芋炒め煮 きゅうりツナの酢物 うにソース
19	土	全粥 みそ汁(大根) きゅうりの和え物 のり佃煮	卵サンド 野菜のポトフ サーモンのマリネ すりおろしフルーツ		全粥 鶏肉のくわ焼き いり豆腐 いかときゅうりの和え物 明太子ソース
20	日	菓子パン(くるくるマーブル) 牛乳 ポテトサラダ	全粥 芋子煮 ほうれん草ベーコン炒め 白菜のお浸し たいみじ		全粥 さばの照り焼き えびと高野の卵とじ 菜の花辛子和え バナナ
21	月	芋粥 ほうれん草しらす和え ヨーグルト	五目焼きそば ミモザサラダ マンゴー	あずきのババロア ほうじ茶	全粥 鶏つくね焼き ちんげん菜小粒炒め トマトの甘酢和え あみえび佃煮
22	火	全粥 みそ汁(玉ねぎ) 温泉たまご のり佃煮	全粥 香焼魚 絹あげ煮付 けんちん汁 明太子ソース		全粥 すき焼き風煮 うさく なすの煮浸し エネルギーゼリー
23	水	食パン いちごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	全粥 肉じゃが きゅうりもみ 銀鱈煮 すりおろしフルーツ		全粥 鶏のやわらか煮 野菜いため たご焼き たいみじ
24	木	全粥 みそ汁(青菜) なます のり佃煮	全粥 鮭の塩焼き 白菜の煮付 フロッコリーおかかマヨネーズ すりおろしフルーツ	チーズ蒸しケーキ ルイボスティ	全粥 どぼろの卵焼き さんびら風煮 じゃがいもたらこあえ のり佃煮
25	金	食パン りんごジャム 牛乳 ポテトサラダ	ためきそば 大根ささみ肉和え すりおろしフルーツ		全粥 鶏肉からあげ 青菜の煮付 焼きなす たいみじ
26	土	全粥 みそ汁(白菜) じゃこおろし のり佃煮	ポークカレー 野菜サラダ すりおろしフルーツ		全粥 さばの塩焼き ちくわの酢の物 かぶらえびとほうあんかけ 明太子ソース
27	日	食パン マーマレード 牛乳 サラダ	全粥 ポークチャップ 大根の煮物 フロッコリー辛し和 明太子ソース		全粥 さわらの袖みぞ焼き 白和え 大豆煮物 バナナ
28	月	梅雑炊 きゅうり和え物 ヨーグルト	全粥 煮物 ほうれん草ビーナツあえ かきたま汁 すりおろしフルーツ	カステラ 玄米茶	全粥 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 いんげんごまマヨネーズあえ 明太子ソース
29	火	全粥 みそ汁(玉ねぎ) 白菜煮浸し のり佃煮	全粥 さんまの塩焼 かぶらの煮物 奥汁 すりおろしフルーツ		全粥 ミートコロッケ 大根サラダ キャベツのソテー うにソース
30	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 鶏と大根の炊いたん フロッコリーベーコン炒め とうろ たいみじ		米飯 あじ塩焼焼き おくらゆば和え うずら豆煮 すりおろしフルーツ
31	木	全粥 みそ汁(豆腐) きゃべつ和え物 あみえび佃煮	全粥 牛肉の甘辛煮 いかサラダ かぼちゃのスープ すりおろしフルーツ	かぼちゃプリン 紅茶	全粥 ほうれん草とツナのオムレツ 洋風白和え ハッシュドポテト たいみじ

☆ 平均給与量 ☆

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
1203 kcal	50.6 g	34.9 g	423 mg	7.0 mg	506 μg	0.54 mg	0.57 mg	73 mg

10月16日～31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
16	水	全粥 ヨーグルト きゃべつのサラダ のり佃煮	カレーライス いかのサラダ すりおろしフルーツ 全粥		全粥 赤魚煮付 切り干し大根 白和え
17	木	全粥 みそ汁(キャベツ) じゃこおろし のり佃煮	全粥 えびと豆腐の塩ゆめ 春雨サラダ 冬瓜のスープ煮	フリン 紅茶	全粥 鶏の酢豚風 ちんげん菜オイスターソース炒め アイソカルゼリー
18	金	全粥 ヨーグルト フロッコリーサラダ のり佃煮	お好み焼き 全粥 マカロニチーズサラダ バナナヨーグルト		全粥 ゆず蒸魚 里芋炒め煮 きゅうりツナのおえ物
19	土	全粥 みそ汁(大根) きゅうりの和え物 のり佃煮	全粥 野菜のポトフ サーモンのマリネ エンジョイカツゼリー 卵ソース		全粥 鶏肉のくわ焼き いり豆腐 いかどききゅうりの和え物
20	日	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 芋子煮 ほうれん草ベーコン炒め 白菜のお浸し		全粥 さばの照り焼き えびと高野の卵どじ アップルヨーグルト
21	月	全粥 ほうれん草しらす和え のり佃煮 ヨーグルト	五目焼きそば 全粥 ミモザサラダ アップルヨーグルト	あずきのババロア ほうじ茶	全粥 鶏つくね焼き ちんげん菜小柱炒め トマトの甘酢和え
22	火	全粥 みそ汁(玉ねぎ) 卵どうぶ のり佃煮	全粥 香焼魚 絹あげ煮付 けんちん汁		全粥 すき焼き風煮 うさく なすの煮浸し
23	水	全粥 ヨーグルト きゃべつのサラダ のり佃煮	全粥 肉じゃが きゅうりもみ エンジョイカツゼリー		全粥 鶏の甘煮 野菜いため たこ焼き
24	木	全粥 みそ汁(青菜) なます のり佃煮	全粥 鮭の塩焼き 白菜の煮付 フロッコリーおかかマヨネーズ	カットケーキ レイボスティアー	全粥 とほろの卵焼き きんぴら風煮 アップルヨーグルト
25	金	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 ツナのせ豆腐 大根ささみ梅肉和え アップルヨーグルト		全粥 鶏肉からあげ 青菜の煮付 焼きなす
26	土	全粥 みそ汁(白菜) じゃこおろし のり佃煮	ポークカレー 野菜サラダ アップルヨーグルト 全粥		全粥 さばの塩焼き ちくわの酢の物 かぶらえびとほうあんかけ
27	日	全粥 ヨーグルト サラダ のり佃煮	全粥 ポークチャップ 大根の煮物 フロッコリー辛し和		全粥 たら煮付 白和え アップルヨーグルト
28	月	全粥 きゅうり和え物 梅干塩 ヨーグルト	全粥 煮物 ほうれん草ピーナツあえ かきたま汁	ムース 玄米茶	全粥 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 いんげんごまマヨネーズあえ
29	火	全粥 みそ汁(玉ねぎ) 和え物 のり佃煮	全粥 さばの塩焼き かぶらの煮物 呉汁		全粥 ミートコロケ 大根サラダ キャベツのソテー
30	水	全粥 ヨーグルト きゃべつのサラダ のり佃煮	全粥 鶏と大根の炊いたん フロッコリーベーコン炒め とうろ		全粥 赤魚煮付 蕎麦ゆぼ和え エンジョイカツゼリー
31	木	全粥 みそ汁(豆腐) きゃべつ和え物 梅ソース	全粥 牛肉の甘辛煮 たごサラダ コーンスープ	かぼちゃフリン 紅茶	全粥 ほうれん草とツナのオムレツ 洋風白和え アップルヨーグルト

☆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
1107 kcal	48.7 g	28.9 g	488 mg	11.9 mg	613 μg	0.63 mg	0.60 mg	74 mg