月間予定献立表　- 10月 -

栄養士 柴村有紀

月	火	水	木	金
★普通食に使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用します。代替食材は、使用する食材に()で表示、追加で食材を使用する場合は(＋○)と表示します。また、普通食で使用するが形態食で使用しない食材は(×)と記載します。使用しない食材に変え、量の調整をします。		日 献立名 使用する主な食材 だし、調味料は含まず (形態食に毎日、さといも・くず粉・寒天を使用)	1 都民の日でお休みです	2 牛乳 ごはん きのこ汁 かぼちゃと鶏肉のラタトゥイユあえ 豆乳きなこ 牛乳、米、ごぼう、にんじん、ねぎ(玉ねぎ)、しいたけ、ぶなしめじ、油揚げ(×)、えのきたけ、鶏肉、薄力粉、しょうが、でんぷん、油、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、パプリカ、ホールトマト缶、豆乳、きなこ、にんにく
5 牛乳 こぎつねごはん 鶏汁 おかかあえ フルーツあえ 牛乳、米、ツナ、にんじん、油揚げ(豆腐)、鶏肉、ねぎ(玉ねぎ)、たけのこ、豆腐、こまつな、キャベツ、大豆もやし(かぶ)、りんご、鰹節(×)、みかん缶、わかめ	6 牛乳 きんぴらごはん すまし汁 ゆかりあえ 厚揚げとキャベツの炒めもの 牛乳、米、油、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、豆腐、玉ねぎ、わかめ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、鰹節(×)、しょうが、ゆかり、豚肉、生揚げ(豆腐)、でんぷん、にんにく、みそ	7 牛乳 ☆ チョコチップパン スープ煮 じゃがいもの炒めもの フルーツヨーグルト 牛乳、ウィンナー、鶏肉、チョコチップパン(食パン)、玉ねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、にんにく、油、ベーコン、じゃがいも、黄桃缶、みかん缶、ヨーグルト ☆小5リクエスト給食	8 牛乳 鮭の三色丼 みそ汁 ごまおかかあえ 牛乳、米、鮭、油、しょうが、にんにく、豚肉、みそ、玉ねぎ、にんじん、でんぷん、えのきたけ、大根、油揚げ(×)、キャベツ、大豆もやし(かぶ)、たまご、ごま(練りごま)、鰹節(×)、こまつな	9 牛乳 鶏ごぼうごはん みそ汁 のりあえ ☆ プリンアラモード 牛乳、米、油、鶏肉、しょうが、ごぼう、にんじん、大根、みそ、わかめ、ねぎ(玉ねぎ)、こまつな、キャベツ、のり、大豆もやし(かぶ)、たまご、生クリーム、みかん缶 ☆小4・5リクエスト給食
12 スポーツの日でお休みです	13 牛乳 ☆ ソース焼きそば 中華スープ カルピスゼリー 牛乳、中華麺(一部冷や麦)、中濃ソース、油、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン(パプリカ)、豚肉、もやし(かぶ)、ぶなしめじ、あおのり、白菜、たけのこ、ねぎ(たまねぎ)、しいたけ、カルピス、みかん缶 ☆小5リクエスト給食	14 牛乳 ごはん 野菜スープ さつまいものグラタン ごまサラダ 牛乳、米、玉ねぎ、キャベツ、もやし(かぶ)、さつまいも、えのきたけ、ぶなしめじ、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、ホールトマト缶、バター、薄力粉、こまつな、きゅうり、コーン、赤パプリカ、レモン、ごま(練りごま)、りんご酢	15 牛乳 ☆ 焼きさば寿司 すまし汁 厚揚げの煮もの でっちようかん 牛乳、米、しそ(×)、にんじん、さば(＋鶏肉)、しょうが、玉ねぎ、わかめ、ほうれん草、生揚げ(豆腐)、さといも、白菜、あずき ☆小5リクエスト給食 郷土料理献立:福井県	16 牛乳 ゆかり豆ごはん みそ汁 厚揚げのカレー南蛮煮 ごまあえ 牛乳、米、ゆかり、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、みそ、えのきたけ、豚肉、にんじん、生揚げ(豆腐)、たけのこ、カレー粉、でんぷん、キャベツ、こまつな、ごま(練りごま)、大豆もやし(かぶ)
19 牛乳 きのこごはん みそ汁 そぼろサラダ りんごゼリー 牛乳、米、にんにく、ぶなしめじ、まいたけ、みそ、エリンギ、ねぎ(玉ねぎ)、鰹節(×)、もやし(かぶ)、こまつな、キャベツ、トマト、鶏肉、カレー粉、練りごま、りんごジュース、きゅうり、しょうが	20 牛乳 ごはん しょうが汁 魚のみそ漬け焼き おかかあえ さつまいものきんぴら 牛乳、米、にんじん、白菜、玉ねぎ、しょうが、にんにく、さわら(＋鶏肉)、みそ、こまつな、キャベツ、ごぼう、鰹節(×)、さつまいも、ごま(練りごま)	21 牛乳 ケチャップライス 鶏のクリームソース 野菜スープ フレンチサラダ 牛乳、米、トマトケチャップ、油、にんにく、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、薄力粉、バター、ほうれん草、鶏肉、キャベツ、もやし(かぶ)、きゅうり、みかん缶、りんご酢、レーズン	22 牛乳 ☆ 野菜たっぷりみそラーメン 切り干し大根の中華サラダ オレンジゼリー 牛乳、中華麺(一部冷や麦)、油、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、みそ、もやし(かぶ)、豚肉、にら(×)、ねぎ(玉ねぎ)、ほうれん草、ごま(×)、オレンジジュース、切干大根(大根) ☆小5リクエスト給食	23 牛乳 ホイコーロー丼 豆腐と春雨のスープ 中華あえ 牛乳、米、油、にんにく、しょうが、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ、豆腐、にんじん、こまつな、テンメンジャン、でんぷん、わかめ、たけのこ、春雨(えのきたけ)、大豆もやし(かぶ)、ピーマン(パプリカ)
26 牛乳 ごはん けんちん汁 厚揚げの肉みそホイル焼き ひじきのごまあえ 牛乳、米、油、ごぼう、にんじん、大根、梅干し、ねぎ(玉ねぎ)、しょうが、豚肉、生揚げ(豆腐)、にんにく、みそ、玉ねぎ、たけのこ、でんぷん、キャベツ、ごま(練りごま)、ひじき、油揚げ(×)	27 牛乳 栗ごはん みそ汁 いわしのパイタ焼き れんこんのきんぴら 牛乳、米、栗、キャベツ、もやし(かぶ)、こまつな、いわし、豚肉、しょうが、ねぎ(玉ねぎ)、小ねぎ(×)、しそ(×)、パン粉(×)、でんぷん、れんこん、ごま(練りごま)、にんじん、みそ、ごぼう 郷土料理献立:茨城県	28 牛乳 ごはん 豚汁 さつまいもとチーズの玉子焼き 梅おかかあえ 牛乳、米、豚肉、にんじん、大根、ねぎ(玉ねぎ)、みそ、たまご、さつまいも、チーズ、玉ねぎ、トマトケチャップ、こまつな、キャベツ、梅干し、鰹節(×)、鶏肉	29 牛乳 秋野菜のカレーライス 野菜スープ コーンサラダ 牛乳、米、油、しょうが、豚肉、にんにく、カレー粉、さつまいも、玉ねぎ、なす、ぶなしめじ、バター、ウスターソース、キャベツ、トマトケチャップ、きゅうり、トマト、コーン、りんご酢、薄力粉、もやし(かぶ)、にんじん	30 牛乳 ジンジャーピラフ 野菜スープ キャベツサラダ かぼちゃプリン 牛乳、米、しょうが、油、鶏肉、コーン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし(かぶ)、きゅうり、ツナ、りんご、かぼちゃ、たまご ハロウィン献立