



# 10月の予定献立表

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主食	お か ず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるもとになる>		みどり <主に体の調子を整えるもとになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻			
								カルシウム (mg)		
1	木	コッペパン	さげのきのこソース 白菜のスープ 月見団子	さげ(日本) ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく 白菜	コッペパン でんぷん じゃがいも 月見団子	油	667 300
2	金	ごはん	高野豆腐の煮物 かみかみサラダ	鶏肉 高野豆腐 竹輪 チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ 大根 キャベツ コーン	米 砂糖	油 アーモンド	632 355
5	月	ごはん	肉じゃが 切干大根の酢の物	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	614 327
6	火	食パン	チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 白いんげん 鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ トマト にんにく 玉ねぎ しめじ コーン チンゲン菜	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉	油	649 356	
7	水	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー きゅうりともやしの酢の物	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	649 432
8	木	小型 セサミパン	きつねうどん 和風サラダ	油揚げ 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根	小型セサミパン 砂糖 うどん	油	618 360
9	金	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 豆腐汁	さば(千葉・青森・他) みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ	米		643 307
12	月	ごはん	広島県産牛すきやき煮 さわやか漬け	豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布(北海道)	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁	米 焼酎 こんにゃく 砂糖	油	624 340
13	火	小型リッチパン	広島焼レモン焼きスパゲッティ ごぼうサラダ	豚肉 たこ(鳥根・他) かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし キャベツ レモン果汁 ごぼう コーン	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ	682 306
14	水	麦ごはん	鶏肉とレバーの中華がらめ ゆでキャベツ もずくのスープ	鶏レバー 豚肉 中みそ 豚肉	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 白ごま	648 299
15	木	リッチパン	きのこシチュー フレンチサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	えのきたけ しめじ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	リッチパン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	649 329
16	金	ごはん	親子煮 酢のもの	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	619 340
19	月	ごはん	豆腐の中華煮 ひじきのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき(長崎・山口 広島・愛媛)	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	619 441
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	火	味付パン	チキンピーンズ コールスローサラダ	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン	味付パン じゃがいも 砂糖	油	637 323
21	水	ごはん	美酒鍋 みそいりこ 柿	豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 かえりいりこ	にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ 白ねぎ 柿	米 こんにゃく 砂糖		600 495
22	木	味付パン	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜 わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも(ノルウェー・他) わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ	味付パン 小麦粉	白ごま 黒ごま 油	635 436
23	金	ごはん	そぼろごはん さつまい	まぐろフレーク(中西部太平洋) 鶏肉 油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 干ししいたけ 大根	米 砂糖 さつまいも こんにゃく		616 375
26	月	ごはん	チキンカレー りっちゃんサラダ	鶏肉 チキンハム かつお節(鹿児島)	牛乳 昆布(北海道)	にんじん ミニトマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	607 274
27	火	味付パン	焼きビーフン 中華サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ きゅうり もやし	味付パン ビーフン 砂糖	油 ごま油 白ごま	612 322
28	水	麦ごはん	さんまのかば焼き ゆでキャベツ 秋のけんちん汁	さんま(北海道) 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ しめじ なめこ	米 麦 でんぷん 砂糖 さといも	油	705 351
29	木	食パン	ツナサンド ミネストローネ	まぐろフレーク(中西部太平洋) 鶏肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃがいも ジェルマカロニ	マヨネーズ	625 306
30	金	ごはん	八宝菜 いりこ大豆 りんご	いか(ペルー) 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ りんご	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま	637 468

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★本字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	636kcal	26.1g	19.8mg	356mg	93mg	2.1mg	339μg	0.32mg	0.44mg	14mg	4.2g	2.0g

## つくってみませんか? ~ ごぼうサラダ ~

【材料(4人分)】

ごぼう	120g	こしょう	少々
キャベツ	80g	マヨネーズ	大さじ3と1/3
にんじん	20g	薄口しょうゆ	2g
コーン	40g		

【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、キャベツを細切りにしておく。
- ②野菜を茹でる。
- ③調味料を合わせて、ゆでた野菜と混ぜる。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。