

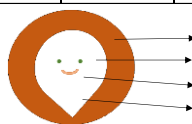
10月給食献立表



日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	さいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (火)	牛乳 クラッカー	他人丼・なすのみそ汁 キャベツのツナサラダ・カルフィッシュ	牛乳 にんじんもちもちパン	牛乳 豚肉 卵 ツナ 油揚げ わかめ みそ いわし ソーセージ	米 砂糖 ドレッシング じゃがいも 米粉 でんぶん 油	たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ キャベツ こまつな なす	520 620	20.7 25.3	18.5 20.4
2 (水)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・きな粉・呉汁・もち 焼き鮭すだち風味・さつまいもサラダ	牛乳 焼りんごゼリー	牛乳 きな粉 さけ はんぺん みそ 大豆	米 砂糖 さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	すだち キャベツ トマト きゅうり だいこん にんじん ねぎ もも りんご りんごジュース	500 619	21.9 24.9	13.7 16.2
3 (木)	牛乳 チーズ	ごはん・中華風コーンスープ タンドリチキン・野菜の五目和え オレンジ	牛乳 かぼちゃサンドイッチ	牛乳 チーズ 鶏肉 卵 ヨーグルト ソーセージ	米 砂糖 こんにやく でんぶん パン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ こまつな もやし にんじん 乾しいたけ コーン オレンジ かぼちゃ にんにく パセリ	487 609	23.0 27.3	15.4 16.4
4 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・こまつなのすまし汁 厚揚げの肉みそあんかけ はるさめの酢の物・チーズ	牛乳 じゃがバター焼き	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 卵 ハム 油揚げ チーズ 青のり	米 油 砂糖 でんぶん はるさめ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ きゅうり だいこん こまつな しょうが	486 607	17.5 20.9	17.9 21.0
7 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ピピンバ・わかめスープ いりこ大豆・りんご	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 みそ 大豆 しらす わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま 油 ゼリー	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ りんご もも しょうが にんにく	477 607	16.9 21.6	14.5 17.3
8 (火)	麦茶 せんべい	ごはん・豆腐とごぼうのみそ汁 魚の和風ムニエル ピーマンとじゃこのみそ炒め・バナナ	牛乳 さつまいものホットケーキ	白身魚 しらす みそ 豆腐 油揚げ 牛乳 乳飲料	米 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキ粉 さつまいも メープルシロップ	にんじん ピーマン たまねぎ ごぼう ねぎ パナナ	464 598	17.4 21.9	12.3 15.2
9 (水)	牛乳 ビスケット	パン・洋風きのこスープ オーロラチキン・キャベツチーズサラダ もち	牛乳 わかめしらすおにぎり	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ベーコン わかめ しらす	パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング 米 ごま	にんじん ピーマン キャベツ こまつな きゅうり 乾しいたけ しめじ しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ もも	510 612	19.5 25.0	14.8 17.1
10 (木)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・わかめとふのみそ汁・チーズ 肉じゃが・キャベツとちくわの和え物	牛乳 焼きうどん	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ みそ チーズ しらす	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま ふ うどん	にんじん たまねぎ 乾しいたけ キャベツ ねぎ	476 607	18.7 24.2	14.9 17.5
11 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・たまねぎのみそ汁 さんまのみぞれ煮・高野豆腐の卵とし オレンジ	りんごジュース ヨーグルトムース	牛乳 さんま 高野豆腐 鶏肉 卵 わかめ 油揚げ みそ ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖	乾しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ だいこん こまつな オレンジ りんごジュース もも	510 605	19.3 21.4	18.7 19.0
15 (火)	牛乳 ソフトせんべい	秋のさけごはん・豆腐とわかめのみそ汁 肉団子・ほうれんそうサラダ フルーツヨーグルト	ミルクココア ビスケット	牛乳 さけ 油揚げ 肉団子 ツナ わかめ 豆腐 みそ ヨーグルト	米 砂糖 ドレッシング ゼリー ミルクココア ビスケット	ごぼう にんじん 乾しいたけ しめじ こまつな ほうれんそう ねぎ もも りんご	440 594	17.5 23.8	14.2 18.4
16 (水)	牛乳 クラッカー	ごはん・ふしめん汁 千草焼き・中華サラダ・オレンジ	牛乳 あんチーズ蒸しパン	牛乳 卵 豆腐 わかめ かまぼこ 油揚げ 乳飲料 チーズ あずき	米 油 砂糖 ごま油 ごま ふし麺 蒸しパン粉	乾しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり ねぎ オレンジ	511 610	18.0 22.3	15.8 16.6
17 (木)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・こまつなと卵のスープ 豚肉のソースマリネ・ココロサラダ チーズ	牛乳 ヘルシーマフィン	牛乳 豚肉 ハム ベーコン 卵 チーズ 乳飲料	米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん ごま油 ホットケーキ粉 砂糖	たまねぎ にんじん パプリカ しめじ トマト きゅうり こまつな 干しぶどう	486 621	18.2 22.5	16.3 19.7
18 (金)	牛乳 チーズ	ごはん・だいこんとえのきのすまし汁 魚の西京焼き・栄養きんぴら・バナナ	牛乳 大学芋	牛乳 白身魚 みそ 豚ひき肉 はんぺん わかめ	米 砂糖 油 こんにやく さつまいも	ごぼう にんじん ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ パナナ	532 616	21.9 21.4	17.0 16.0
21 (月)	牛乳 ビスケット	ごはん・じゃがいものみそ汁 甘辛焼チキン・きゅうりとしらすの酢の物 ぶどうゼリー	牛乳 くまさんケーキ	牛乳 鶏肉 しらす みそ	米 でんぶん ごま 油 砂糖 じゃがいも ゼリー マフィン ジャム ビスケット	きゅうり こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	484 604	18.3 22.7	16.6 19.1
22 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・たまねぎとさつまいものみそ汁 さけの南蛮漬け・モコモコサラダ・もち	牛乳 しらすトースト	牛乳 さけ 卵 わかめ 油揚げ みそ しらす チーズ	米 でんぶん 油 砂糖 ドレッシング さつまいも パン ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり ピーマン キャベツ ブロッコリー トマト たまねぎ ごぼう ねぎ もも	528 627	22.2 25.0	17.7 19.1
23 (水)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・野菜スープ ヘルシーミートローフ ほうれんそうのごま和え・チーズ	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 豚ひき肉 豆腐 おから ちくわ わかめ チーズ	米 砂糖 ごま じゃがいも 玄米フレーク バター マシュマロ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ほうれんそう キャベツ	476 600	18.6 23.4	16.7 19.0
24 (木)	牛乳 ソフトせんべい	にんじんごはん・ちゃんぽん麺 ひじきの五目煮・オレンジ	牛乳 アップルチーズ	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ ちくわ チーズ	米 中華麺 砂糖 油 ホットケーキ粉	にんじん 乾しいたけ キャベツ もやし にら ねぎ グリンピース オレンジ りんご レモン	475 605	17.2 21.8	14.9 17.9
25 (金)	麦茶 せんべい	ごはん・豆腐とえのきののみそ汁 魚のもみじ焼き・キャベツの甘酢和え バナナ	牛乳 さつまいものココアトリュフ風	白身魚 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 乳飲料	米 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも バター 純ココア	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな ごぼう たまねぎ ねぎ パナナ	481 618	16.9 21.2	16.5 19.9
28 (月)	牛乳 ビスケット	ごはん・コンソメスープ ミートコロッケ風・野菜炒め・りんご	牛乳 たご焼き	牛乳 牛ひき肉 しらす ベーコン 卵	米 じゃがいも パン粉 油 たご焼き	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな かぼちゃ もやし りんご	488 616	16.7 20.6	16.4 20.1
29 (火)	牛乳 チーズ	ごはん・青菜としめじのみそ汁 ローストチキン・野菜サラダ オレンジ	牛乳 きな粉マフィン	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 豆乳 おから きな粉	米 油 ドレッシング ホットケーキ粉 砂糖	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ しめじ ねぎ オレンジ	508 628	23.3 27.0	17.4 18.9
30 (水)	麦茶 せんべい	パン・ジャム・ミルクスープ 魚のトマトソースがけ・だいこんサラダ もち	牛乳 五平餅	白身魚 かまぼこ ハム 乳飲料 牛乳 みそ	パン ジャム 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米 小麦粉	たまねぎ トマト にんにく だいこん にんじん きゅうり こまつな コーン もち パセリ	510 604	18.7 22.4	14.7 17.5
31 (木)	牛乳 さくっとポテト	おばけカレーライス こまつなのツナ和え・チーズ	野菜ジュース おばけクッキー	牛乳 ちくわ 豚ひき肉 大豆 ツナ チーズ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 マーガリン	グリーンピース たまねぎ にんじん りんご こまつな もやし 野菜ジュース かぼちゃ	534 691	15.3 19.2	19.0 23.9

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg R E	mg	mg	mg	g	g
1～2	基準量	442	14.4 ～ 16.6	9.8 ～ 14.7	450	212	2.3	187	0.25	0.27	20	2.7	1.5
	給与栄養量	495	19.0	16.1	723	266	2.0	242	0.26	0.40	28	3.5	1.7
3～6	基準量	606	19.7 ～ 22.7	13.5 ～ 20.2	728	286	2.8	220	0.36	0.41	26	4.1	1.8
	給与栄養量	618	22.8	18.7	896	283	2.7	328	0.33	0.43	37	4.8	2.2

10月31日（金）
おばけカレーライスについて→ カレールウ
→ グリンピース
→ ちくわ
→ ごはん4・5歳児クラスは…
ごはんの上に、グリンピース（目）、ちくわ（口）を
自分のでせて仕上げます。
自分だけのハロウィンおばけを完成させてね☆* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。
* 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。
* 1～2歳児の提供量については、3～6歳児の70%としました。

阿波市HP：献立表に関する表記、内容の説明へ



阿波市HP：給食写真へ

