

様

(8)

## 2023、10月分予定献立

保護者確認欄

--

エビ、イカ、カニ、タコ  
乳製品

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
2 減量パン <small>いちごジャム</small>	3 米飯	4 米飯	5 米飯	6 ゆかりご飯
きつねうどん 海と畑のサラダ	鶏肉のレモン風味 おひたし さつま汁	チャプチェ わかめスープ	煮込みおでん ライスパスタサラダ	お好み焼き ごまけんちん汁
9	10 米飯	11 減量パン	12 米飯	13 米飯
	さばのみそ煮 小松菜のおかか和え すいとん ブルーベリーゼリー	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 青パパイヤのスープ	チキンチキンごぼう かきたま汁	じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ
16 減量パン	17 きのご飯	18 米飯	19 米飯	20 麦ご飯
チリコンカン ツナサラダ	焼き魚(さわら) ひじきの煮物 なめこ汁	親子丼 チンゲンサイのいろどり和え	えびのチリソース ボイルキャベツ 沢煮椀	ビーンズカレー トマトサラダ
23 減量パン	24 米飯	25 減量黒糖パン	26 米飯	27 米飯
魚(さけ)のカレームニエル キャベツのごま和え クリーム煮	ルーロー飯 ほうれんそうの中華和え	きのこスパゲティ ささみサラダ	竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎのみそ汁	肉じゃが煮 ひねぼんサラダ
30 減量パン	31 米飯			
あじフライ キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	豚肉のみそ炒め てまりふのすまし汁			

※牛乳(パック)は毎日つきます。

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。





16(月)			17(火)			18(水)			19(木)			20(金)		
減量パン チリコンカン ツナサラダ			きのこご飯 焼き魚(さわら) ひじきの煮物 なめこ汁			米飯 親子丼 チンゲンサイのいろどり和え			米飯 えびのチリソース ボイルキャベツ 沢煮椀			麦ご飯 ビーンズカレー トマトサラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豚ひき肉	30	36	さわら切身 50g	1切	1切	鶏もも皮つき	30	35	むきえび	60	72	牛ひき肉	10	12
米ぬか油	0.2	0.24	天外天塩	0.2	0.2	米ぬか油	0.2	0.25	しょうが	0.8	0.96	豚ひき肉	10	12
たまねぎ	47	56.4				鶏卵	34	38	清酒	1	1.2	米ぬか油	0.3	0.36
にんじん	18	21.6	乾しひじき	2	2.4	たまねぎ	75	85	でんぷん	10.5	12.6	にんじん	20	22
ピーマン	4.25	5.1	さつま揚げ	6	7.2	にんじん	15	18	米ぬか油	6	7.2	たまねぎ	60	66
蒸し大豆	30	36	板こんにやく	10	12	乾しいたけ	0.6	0.7	根深ねぎ	6	7.2	じゃがいも	31.5	36
にんにく	0.3	0.36	冷凍むき枝豆	5	6	おつゆふ	1.5	1.6	ケチャップ	5	6	ミックスドビーンズ	20	25
ウスターソース	2.5	3	米ぬか油	0.2	0.24	葉ねぎ	4.5	4.5	清酒	2	2.4	マッシュルーム	4	5
ケチャップ	10	12	三温糖	0.8	0.96	三温糖	1.3	1.45	上白糖	2.2	2.64	給食用カレーフレーク	16	18
トマトピューレ	20	24	こいくちしょうゆ	2.1	2.52	うすくちしょうゆ	2.5	2.8	米酢	1.8	2.16	ウスターソース	2	2.2
チリパウダー	0.01	0.01	清酒	0.3	0.36	こいくちしょうゆ	4	4.6	オイスターソース	1.8	2.16	ケチャップ	2	2
天外天塩	0.3	0.36	本みりん	0.4	0.48	清酒	0.5	0.5	トウバンジャン	0.03	0.04	りんご	3	3.53
こしょう	0.02	0.02	削り節 3号だし	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.5	スープベースチキン	3	3.6	赤ワイン	0.5	0.6
パセリ	0.9	1.08	なめこ	8	10	削り節 3号だし	2	2	キャベツ	40	48	天外天塩	0.2	0.25
キャベツ	25	30	木綿豆腐	40	45	キャベツ	26	31.2	天外天塩	0.1	0.12	ガラムマサラ	0.02	0.04
にんじん	5	6	たまねぎ	20	25	チンゲンサイ	34	40.8	こしょう	0.01	0.01	ココナッツミルク	2.5	3
まぐろ油漬け	15	18	にんじん	10	12	にんじん	5	6	豚肉もも千切り	20	25	トマトホール缶	30	36
きゅうり	10	12	乾燥湯葉	1	1.2	冷凍ホールコーン	5	6	じゃがいも	15	18	黄ピーマン	3	3.6
セロリー	2	2.4	根深ねぎ	10	12	ポークハム	8	9.6	こまつな	10	12	きゅうり	10	12
いりごま	0.6	0.72	みそ	6.9	7	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	にんじん	10	12	キャベツ	20	24
うすくちしょうゆ	2.3	2.76	煮干し	4	4	上白糖	0.4	0.48	ごぼう	10	12	チキンハム	12	14.4
米酢	2.6	3.12						えのきたけ	5	6	うすくちしょうゆ	3.65	4.38	
上白糖	0.9	1.08						しょうが	0.8	0.96	米酢	3.6	4.32	
ごま油	0.45	0.54	きのこご飯の素	19.38	25			清酒	1	1.2	上白糖	1.52	1.82	
								うすくちしょうゆ	3.8	3.9	ごま油	0.48	0.58	
								本みりん	0.5	0.6				
								天外天塩	0.2	0.24	米粒麦	9.7	12.5	
								こしょう	0.02	0.02				
								削り節 3号だし	4	4				



