



10月献立表

日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 g	塩分 g		
						①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類								
		主食	主菜	副菜	デザート	たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質								
1・月	○	麻婆丼	中華スープ	もやしのおひたし	りんご	豚肉 豆腐 みそ 大豆 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	長葱 しいたけ 玉葱 コーン りんご	米 麦 砂糖	油 ごま	880	38.4	26.4	521	5.6	4.4		
												ご飯に麻婆豆腐をかけましょう！							
2・火	○	二色揚げパン	エビワンタンスープ	シルバーサラダ	満点大豆	エビ ハム 大豆 きな粉	牛乳	人参 小松菜	長葱 しいたけ もやし きゅうり	パン 砂糖 春雨 でん粉 ワンタンの皮	油 ごま	787	27.6	27.3	356	3	3.9		
												人気の揚げパンは、ミニサイズを二種類作りました。							
3・水	○	ご飯	鯖の有馬焼き	ツナとコーンと豆のサラダ	梨	鯖 ツナ 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ コーン 大根 梨	米 麦 さつま芋	油 マヨネーズ	900	38	30.3	386	5	3.5		
												有馬焼きは山椒で味付けしました。							
4・木	○	高菜	シシヤモのマリネ	小松菜と卵のスープ	レモンヨーグルト	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ ヨーグルト	高菜 人参	レモン 玉葱 長葱 ピーマン	米 麦 砂糖 でん粉	油	788	30.4	25.1	567	3.3	3.3		
												シシヤモのマリネは、一人二本付けです。							
5・金	○	あさり	三食豆の卵焼き	かぼちゃとさつま芋のサラダ	なめこ汁	あさり ハム 卵 白印元 大豆 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 人参 ほうれん草 小葱 かぼちゃ	ごぼう みつ葉 きゅうり コーン なめこ グリンピース	米 さつま芋 砂糖	油 マヨネーズ	802	33.9	25.1	432	11.6	4.2		
												あさりには、鉄分が多くて、貧血予防となります。							
9・火	○	玄米ご飯	我孫子産野菜の日		梨	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参	ごぼう はす 大根 長葱 梨	米 こんにやく さつま芋 でん粉 じゃが芋 玄米	油 落花生	919	33	22.2	329	9.2	2.4		
												レバーには、鉄分がたっぷりです。							
10・水	○	きのこうどん	目の愛護デイ/我孫子産野菜の日		バナナ	鶏肉 油揚げ ちくわ みそ 卵 ツナ	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 長葱 しいたけ パナナ しめじ まいたけ コーン きゅうり ブルーベリー	麺 砂糖 じゃが芋 小麦粉	アーモンド バター マヨネーズ	875	28.2	31.8	372	2.8	3.9		
												ブルーベリーには、アントシアニンが多く、目に良いといわれています。							
11・木	○	しめじご飯	ほきのガーリックアーモンド焼き	ツナとりんごのサラダ	のっぺい汁	鶏肉 ほき ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり りんご 大根 しいたけ	米 麦 パン粉 こんにやく 砂糖 里芋	アーモンド マヨネーズ	765	36.7	24	343	2.5	3.1		
												しめじやりんごが、美味しい季節です。							
12・金	○	ご飯	肉じゃが	野菜の変わり漬け	ヨーグルト	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	890	29.4	21.1	413	3.5	1.5		
												まめまめ味噌には、大豆と高野豆腐がはいっています。							
15・月	○	わかめご飯	さんまのオレンジ煮	五目きんぴら	りんご	さんま さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 オレンジ ごぼう はす 大根 長葱 りんご	米 麦 砂糖 こんにやく	油	855	32.4	26.8	349	3.7	4.3		
												さんまは、漢字で秋刀魚と書きます。							
16・火	○	ご飯	つくね焼き	パリパリあえ	ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト わかめ	小松菜 人参	長葱 キャベツ 大根 もやし 玉葱 レーズン	米 麦 砂糖	油	877	38.9	23.8	523	6.6	4		
												手作りのつくね焼きに、肉と大豆と豆腐をいれました。							
17・水	○	肉味噌丼	もずく入りかき卵汁	金時豆の甘煮	梨	豚肉 大豆 卵 みそ 豆腐 金時豆	牛乳 もずく	人参 小松菜	長葱 玉葱 しめじ 筍 えのき 梨	米 麦 砂糖 でん粉	油	931	36.9	24.4	364	5.4	4.5		
												もずくは、海藻です。人気メニューの肉味噌丼です。							
18・木	○	中華おこわ	豆腐とエビのチリ煮		白玉みつ豆	豚肉 エビ 豆腐 鶏肉 えんどう豆	牛乳	人参 ニラ 小松菜 チンゲン菜	長葱 しいたけ ザーサイ メンマ 筍 キウイ みかん 桃 パナナ	米 もち米 砂糖 白玉団子	油 ごま	878	32.4	23.3	366	3.6	4		
												一学期に好評だった、中華おこわです。							
19・金	○	フレンチトースト	ポトフ	イカのくん製サラダ	りんご	卵 豆乳 イカのくん製	牛乳 煮干し	人参 パセリ	キャベツ 大根 セロリ きゅうり りんご	パン 砂糖 アーモンド	油 ごま	794	33.2	24.6	449	3.2	3.9		
												手作りのフレンチトーストは、甘くて美味しいです。							
22・月	○	きのこ	カレーライス	大根サラダ	手作りココアプリン	鶏肉 みそ カニ	牛乳 チーズ	人参	玉葱 きゅうり 大根 しいたけ しめじ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	880	26.4	24.8	398	2.1	3.5		
												カレーライスに、しめじとしいたけをいれました。							
23・火	○	さんまの	鶏団子汁	角なます	みかん	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 白菜 ごぼう えのき 大根 セロリ きゅうり みかん	米 麦 砂糖	油	927	33.2	31.9	368	3.3	3		
												手作りの鶏団子には、肉、豆腐、ひじきがはいっています。							
24・水	○	スパゲッティ	マセドアンサラダ		りんごとくるみのケーキ	ウインナー ベーコン 卵 ハム エビ	牛乳	トマト 人参 ピーマン	玉葱 きゅうり コーン りんご マッシュルーム	麺 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター マヨネーズ	900	28.6	35.9	353	2.4	3.2		
												旬の紅玉を使った、手作りのケーキです。							
25・木	○	さつま芋ご飯	鮭の紅葉焼き	菊花あえ	きのこの味噌汁	鮭 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	しめじ 長葱 大根 菊の花 えのき なめこ ゆず ラ・フランス	米 麦 さつま芋	油 ごま マヨネーズ	823	34.6	25.9	428	3.2	3.6		
												菊の花をいれた、あえものです。今日は、秋の味覚献立です。							
26・金	○	ご飯	厚焼き卵	ホイコーロー	けんちん汁	卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 キャベツ 大根 ごぼう 長葱 しいたけ	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	油	796	35.1	23.3	386	3.7	3.7		
												ちりめんじゃこと、かつお節、ごま、昆布をいれた、ふりかけです。							
29・月	○	キムチ	菊花シューマイ	ピリ辛スープ	柿	豚肉 大豆 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長葱 白菜 しいたけ 筍 みつ葉 柿 玉葱	米 麦 小麦粉 でん粉	油 ごま	815	37.6	23.5	378	4.2	3.9		
												手作りのシューマイは、卵焼きを菊の花に見立てました。							
30・火	○	ご飯	ししゃもの胡麻焼き	里芋のそぼろ煮	みかん	納豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 さや印元	玉葱 筍 みかん	米 麦	油 ごま	911	38.4	27	628	5.2	2.5		
												旬の里芋をたっぷり使った、そぼろ煮です。							
31・水	○	食パン	かぼちゃのミートソース焼き	海藻サラダ	蕪とうずらの卵のスープ	うずらの卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 海藻	人参 小松菜 蕪の葉	玉葱 マッシュルーム しめじ 蕪 キャベツ ぶどう	パン 砂糖	油	924	35.6	30	505	4.6	4.3		
												ハロウィーン献立で、かぼちゃをたっぷり使いました。							
												平均栄養量		856	33.4	26	420	4.4	3.7
												基準値		850	19~35	27	420	4	3

美味しい我孫子産の新米です。

コシヒカリです。