

# 10月 献立表

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1 火	人参の煮物	とんかつ 添え野菜 麦入りごはん すまし汁 果物	油 米(国産)・押麦	トンカツ(豚肉・小麦粉・パン粉) 豆腐	キャベツ・ミニトマト 人参・水菜	とんかつソース かつおだし・醤油・塩	コーンフレーク 牛乳
2 水	スティックきゅうり	サゲのチーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	砂糖・油 こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米(国産) 米 麩	サゲ・チーズ うす揚げ 赤味噌・白味噌	人参 小松菜 玉ねぎ・まいたけ	醤油・酒 かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	おこのみ焼き 麦茶
3 木	蒸し南瓜	鶏肉の塩こうじ焼 ちくわの甘辛煮 もやしのごま和え わかめごはん 味噌汁	油 油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	鶏肉 ちくわ 赤味噌・白味噌	人参 もやし・赤パプリカ・胡瓜 わかめごはんの素 大根・青葱	塩こうじ かつおだし・醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油・みりん かつおだし	豆腐ドーナツ 牛乳
5 土	蒸しさつまいも	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのおかか和え	うどん 砂糖	厚揚げ かつお節	しいたけ・しめじ・人参・青葱・だし昆布 かぼちゃ ブロッコリー	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油 醤油・みりん・かつおだし	せんべい 牛乳
7 月	ゼリー	ハンバーグデミグラスソース ポテトフライ ツナサラダ ごはん スープ	油・油 フライドポテト・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・パン粉) まぐろフレーク	玉ねぎ・しめじ・トマトピューレ キャベツ・コーン・レモン果汁 玉ねぎ・人参・えのきだけ	赤ワイン風調味料・みりん・デミグラスソース・クチャップ 塩 穀物酢・塩・醤油 コンソメ	コーン蒸しパン 牛乳
8 火	大根の煮物	白身魚の海苔マヨネーズ焼 里芋のそぼろ煮 胡瓜ともやしのごま和え ごはん すまし汁	小麦粉・油・マヨドレ 里芋・砂糖 白ごま・白ごま 米(国産) 米 そうめん	ホキ 豚ミンチ	あおさのり 人参 胡瓜・もやし わかめ・しいたけ	塩 醤油・みりん 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩	水ようかん 牛乳
9 水	豆乳ウエハース	焼き豚チャーハン わかめサラダ 中華スープ 果物	米(国産)・油 調合ごま油	卵・焼豚 まぐろフレーク	青葱 きゅうり・わかめ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ・人参	中華だし・塩 めんつゆ 中華だし	ポテトフライ ジョア
10 木	蒸し南瓜	豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ 麦入りごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	豚肉 ハム 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・生姜 ブロッコリー・黄パプリカ なす・青葱	醤油・みりん風調味料・酒 穀物酢・醤油 かつおだし	パンナコッタ(黄桃) 五穀ビスケット 麦茶
11 金	小魚	醤油ラーメン 春巻 胡瓜とわかめのごま酢和え 果物	ラーメン・油 油 砂糖・白ごま	焼豚・なると巻き	コーン・小松菜・もやし 春巻 胡瓜・人参・わかめ	醤油ラーメンスープ 穀物酢・醤油	ごま塩おにぎり 麦茶
12 土	スティックきゅうり	そぼろ丼 中華サラダ 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖・調合ごま油	鶏ミンチ まぐろフレーク 赤味噌・白味噌	しいたけ・コーン・グリーンピース ブロッコリー・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	塩・醤油・みりん・かつおだし 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	五穀ビスケット 牛乳
15 火	豆乳ウエハース	牛肉と野菜の甘辛炒め さつまいものあおさま焼 ごはん 味噌汁 チーズ	こんにゃく・油・砂糖 さつまいも・マヨドレ・油 米(国産)	牛肉 豆腐・赤味噌・白味噌 型抜きチーズ	玉ねぎ・人参・れんこん あおさのり 長葱・えのきだけ	醤油・みりん・酒 かつおだし	焼そば 麦茶
16 水	スティックきゅうり	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油 白ごま・砂糖 米(国産)	鶏肉 赤味噌・白味噌	生姜 ほうれん草・人参・しめじ 白菜・もやし・青葱	醤油・酒 醤油 かつおだし	いちごジャムサンド 牛乳
17 木	大根の煮物	サバ塩焼き 焼じゃが キャベツの納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	じゃが芋・油 米(国産)・押麦	サバ 納豆 赤味噌・白味噌	キャベツ・人参 大根・チンゲン菜・なす	塩 塩 醤油 かつおだし	フルーツポンチ せんべい 牛乳
18 金	せんべい	豚丼 キャベツとブロッコリーのおかか和え 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉	豚肉 ちくわ・かつお節 うす揚げ・赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・ブロッコリー 小松菜・まいたけ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	大学芋 牛乳
19 土	昆布	焼うどん さつまいもの小松菜のお浸し 味噌汁	うどん・油・片栗粉・油	牛肉・かつお節 さつまいも 豆腐・赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・あおさのり 小松菜 しめじ・青葱	酒・中濃ソース・とんかつソース 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	せんべい 牛乳
21 月	ゼリー	肉団子の甘酢炒め 春雨サラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・片栗粉 春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	チキンボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・砂糖) ハム・錦糸卵 豆腐・赤味噌・白味噌	しいたけ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 胡瓜 しめじ・青葱	酒・塩・穀物酢・醤油・クチャップ・中華だし 穀物酢・醤油 かつおだし	マロンマフィン 牛乳
23 水	せんべい	スペイン風オムレツ ツナとブロッコリーのサラダ ごはん スープ 果物	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	卵・牛乳・粉チーズ・ハム まぐろフレーク ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー・赤パプリカ・レモン果汁 キャベツ・人参	塩・コンソメ・クチャップ 穀物酢・塩・醤油 コンソメ・塩	レーズン蒸しパン 牛乳
24 木	小魚	チキン南蛮 切り昆布の煮物 ごはん 味噌汁 果物	片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米(国産) 巻麩	鶏肉 水煮大豆 赤味噌・白味噌	にんにく きざみ昆布・人参 わかめ・玉ねぎ	塩・酒・穀物酢・醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	きなこ揚げパン 牛乳
25 金	人参の煮物	豚汁うどん ちくわの天ぷら 果物	うどん 天ぷら粉・油	豚肉・うす揚げ・赤味噌 ちくわ	ごぼう・人参・長葱・大根	かつおだし・めんつゆ	チーズしらすおにぎり 麦茶
26 土	豆乳ウエハース	中華丼 さつまいもの煮物 スープ	米(国産)・油・片栗粉 さつまいも・砂糖	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう 小松菜・もやし・人参	鶏がらスープ・醤油・塩 かつおだし・醤油・酒 中華だし	五穀ビスケット 牛乳
28 月	ゼリー	麻婆豆腐 キャベツのしらす和え ごはん 味噌汁 果物	砂糖・調合ごま油・油・片栗粉 米(国産) 巻麩	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 しらす干し 赤味噌・白味噌	生姜・にんにく・玉ねぎ・長葱・しいたけ キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ	醤油・酒・中華だし・醤油・塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	さつまいものバターガレット 牛乳
29 火	蒸し南瓜	ミートグラタン 野菜サラダ ロールパン スープ 果物	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	鶏ミンチ・チーズ ウインナー	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ ブロッコリー・赤パプリカ・コーン・レモン果汁 大根・人参	クチャップ・コンソメ 穀物酢・塩・醤油 イチゴジャム コンソメ・塩	お誕生日ケーキ 麦茶
30 水	昆布	サゲの塩焼き ハムサラダ さつまいもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	マヨドレ さつまいも・黒ごま 米(国産)・押麦	サゲ ハム 豆腐・赤味噌・白味噌	胡瓜・人参・キャベツ えのきだけ・青葱	塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ピーチゼリー 五穀ビスケット 牛乳
31 木	スティックきゅうり	ハンブキンカレー【ハロウィン】 レタスサラダ 果物	米(国産)・油 砂糖・オリーブオイル	豚ミンチ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ レタス・トマト・コーン・胡瓜	カレーフレーク 穀物酢・塩	クッキー 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー: 585kcal タンパク質: 20.4g 脂質: 17.2g カルシウム: 221mg

## 【10月 ~世界の料理をたべてみよう~ スペイン料理】

★10/23 スペイン風オムレツ ... スペインではトルティージャと呼ばれるスペインの代表的な家庭料理です。  
欠かせない具材はじゃがいもでそのほかに玉ねぎ、ほうれん草やパプリカなど様々な野菜を加え、  
平たく焼きます。地方により入れる具材は様々です。