

10月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべよう

令和6年度 10月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	火	かしわおれパン たつぷりやさいのやきメンチ コンソメふうスープ レバーソーセージとポテトのトマトに	○	ぶたにく おから とりがら ぶたがら レバーソーセージ とりにくぎゅうにゅう	パン でんぶん パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ セロリ にんにく ホールコーン ホールトマト	4日(金)エビクリーム
2	水	ジャージャーめん(めん・ぐ) おんやさい さつまいもとしろいんげんまめのあまに	○	ぶたにく だいず みそ ツナ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさほ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら さつまいも	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ もやし にはら ホールコーン	エビクリームに使用する ホワイトソースは、バターと小麦粉をゆっくりと炒めた後に牛乳をくわえた手作りホワイトルーです。
3	木	ケチャップライス いりたまご だいこんのスープ ビーフンソテー	○	レバーソーセージ たまご とりにくかつおぶし こんぶ ぶたにくぎゅうにゅう	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら	たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし にはら ほししいたけ にんにく しょうが	
4	金	エビクリームライス (ごはん・エビクリーム) じゃこいりいとこんソテー ぶどう	○	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ちりめんじゃこ	こめ あぶら こむぎこ バター こんにく さとう	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム さいいんげん ぶどう	9日(水)吉田うどん
7	月	きびごはん ひじきふりかけ みだくさんじる さばのこうみやき しのだに	ヨ	ひじき かつおぶし ぶたにく こんぶ さば みそ あぶらあげ ヨーグルト	こめ もちきび さとう ごま あぶら こんにく やく ごまあぶら じゃがいも	にんじん こまつな だいこん ごぼう しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ さいいんげん ほししいたけ	
8	火	しょくパン キャロブミルククリーム ぶたにくのこみろペールふう ジャーマンポテト	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	パン でんぶん さとう バター あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト にんじん パセリ	
9	水	よしだうどん (うどん・しる・にく・ゆでやさい) もやしとちくわのカレーソテー りんご	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん りんご	
10	木	ウインナーピラフ わかめのスープ ジャンボシューマイ こんさいのきんぴら	○	レバーソーセージ わかめ こんぶ かつおぶし ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら こんにく あぶら さとう ごま	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ ながねぎ だいこん しょうが れんこん ごぼう	
11	金	にしよくどん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) ABCスープ きりほしだいこんのナムル	○	とりにく だいず たまご かつおぶし こんぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら パスタ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな にんにく きりほしだいこん	
15	火	ガーリックパン ポークシチュー うちまめいりやさいソテー	○	ぶたにく ぶたがら とりがら うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト もやし キャベツ こまつな ホールコーン	18日(金)家常豆腐丼
16	水	キムチチャーハン スアンタン マグロ&マグロもどき	○	ぶたにく とりにく たまご かつおぶし こんぶ こうやどうふ めかじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ はくさい こまつな しょうが さいいんげん	中国の四川料理で す。マーボー豆腐のよう な辛味はなく、揚げた豆腐 (厚揚げ)を使った家庭 料理です。
17	木	あわごはん まめとんじる とりのからあげねぎソース キャベツとツナのソテー	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ かつおぶし こんぶ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こんにく あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな ホールコーン	
18	金	じゃーじゃんどうふどん (むぎごはん・ぐ) かぼちゃのミルクに みかん	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい にはら にんにく しょうが かぼちゃ みかん	
21	月	くろまいごはん みそしる おつきみハンバーグ きりほしだいこんのカレーに	ヨ	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにくぎゅうにゅう うずらたまご ヨーグルト	こめ くろまい さとも パンこ でんぶん あぶら さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん しょうが きりほしだいこん こまつな	25日(金) 根菜いりカレー
22	火	セルフサンド (コッパン・レバーソーセージ) コンソメスープ じゃこいりやさいソテー りんご	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら なまクリーム ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パン あぶら こむぎこ パター	クリームコーン たまねぎ セロリ キャベツ もやし にんじん にはら りんご	さつま芋、玉ねぎ、大 根、ごぼう、れんこん、 人参が入っています。
23	水	みそラーメン (めん・つけじる・ぶたのかくに) さつまいもとりんごのかさねに しょうがしおキャベツ	○	みそ ぶたがら とりがら ぶたにくぎゅうにゅう	むしちゅうかさほ ごまあぶら ごま さとう さつまいも	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが りんご レモン レーズン	
24	木	きのこごはん すましじる さげのごまがらめ ちくぜんに	○	こんぶ とうふ かつおぶし さけ とりにくちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま	にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ グリンピース	
25	金	こんさいいりカレー (むぎごはん・カレー) ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく わかめ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
28	月	ごはん けんちんじる つくねやき やさいのうまに	○	ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとも こんにく ごまあぶら でんぶん パンこ あぶら さとう	にんじん ながねぎ こまつな しょうが たけのこ さいいんげん	29日(火) 手作りりんごジャム
29	火	しょくパン てづくりりんごジャム ソーセージのスープに チキンとマカロニのバジルソテー	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ オリーブあぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ にんにく バジル	調理場の手作りジャ ムです。山形県の金子 さんから「紅玉」という種 類のりんごをいただきました。
30	水	スパゲッティにくみそかけ (スパゲッティにくみそ) じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいず みそ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ	
31	木	チリライス(ごはん・ぐ) やさいソテー	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう パター でんぶん	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

631kcal

たんぱく質

28.2g

脂質

23.8g

10月予定献立表

《今月のめあて》

良く噛んで食べよう

令和6年度 10月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	火	柏折パン たっぷり野菜の焼きメンチ コンソメスープ レバーソーセージとポテトのトマト煮	○	豚肉 おから 鶏ガラ 豚ガラ レバーソーセージ 鶏肉 牛乳	パン でん粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー しめじ セロリ にんにく ホールコーン ホールトマト	4日(金)エビクリーム
2	水	ジャージャー麺(麺・具) 温やさい さつま芋と白いんげん豆の甘煮	○	豚肉 大豆 味噌 ツナ 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 さつま芋	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし たら ホールコーン	エビクリームに使用するホワイトソースは、バターと小麦粉をゆっくりと炒めた後に牛乳をくわえた手作りホワイトソースです。
3	木	ケチャップライス 炒り卵 大根のスープ ビーフソテー	○	レバーソーセージ 卵 鶏肉 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米 油 ビーフン ごま油	玉ねぎ 大根 にんにく 小松菜 もやし たら 干しいたけ にんにく 生姜	
4	金	エビクリームライス (ごはん・エビクリーム) じゃこ入り糸こんにゃく ぶどう	○	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ ちりめんじゃこ	米 油 小麦粉 バター こんにゃく 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム さやいんげん ぶどう	
7	月	きびご飯 ひじきふりかけ 美だくさん汁 鯖の香味焼き 信田煮	ヨ	ひじき かつお節 豚肉 昆布 鯖 味噌 油揚げ ヨーグルト	米 もちきび 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま油 じゃが芋	にんにく 小松菜 大根 ごぼう 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ	
8	火	食パン キャロブミルククリーム 豚肉の煮込みロベール風 ジャーマンポテト	○	牛乳 キャロブ 生クリーム 豚肉 白いんげん豆 ベーコン	パン でん粉 砂糖 バター 油 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト にんにく バセリ	山梨県富士吉田市と周辺で食べられている郷土料理です。茹でたキャベツと甘辛く煮た肉をのせて食べます。
9	水	吉田うどん (うどん・汁・肉・茹で野菜) もやしと竹輪のカレーソテー りんご	○	かつお節 豚肉 油揚げ 竹輪 牛乳	うどん 砂糖 ごま油	もやし 生姜 長ねぎ キャベツ にんにく りんご	
10	木	ウインナーピラフ わかめのスープ ジャンボシュウマイ 根菜のきんぴら	○	レバーソーセージ わかめ 昆布 かつお節 豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 焼売の皮 でん粉 ごま油 こんにゃく 油 砂糖 ごま	にんにく にんにく 玉ねぎ ホールコーン バセリ 長ねぎ 大根 生姜 れんこん ごぼう	
11	金	二色丼(まご飯・鶏そぼろ・炒り卵) ABCスープ 切干大根のナムル	○	鶏肉 大豆 卵 かつお節 昆布 ハム 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 バスター ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ キャベツ にんにく ホールコーン 小松菜 にんにく 切り干し大根	
15	火	ガーリックパン ポークシチュー 打ち豆入り野菜ソテー	○	豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 打ち豆 ちりめんじゃこ 牛乳	パン オリーブ油 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく バセリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ ホールトマト もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン	18日(金)家常豆腐丼
16	水	キムチチャーハン スアンラータン マグル&マグルもどき	○	豚肉 鶏肉 卵 かつお節 昆布 高野豆腐 めかじき 牛乳	米 油 ごま油 でん粉 砂糖	白菜キムチ にんにく ピーマン 長ねぎ 白菜 小松菜 生姜 さやいんげん	中国の四川料理です。マーボー豆腐のような辛味はなく、揚げた豆腐(厚揚げ)を使った家庭料理です。
17	木	あわご飯 豆豚汁 鶏の唐揚げねぎソース キャベツとツナのソテー	○	豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 ツナ 牛乳	米 もちあわ こんにゃく 油 でん粉 ごま 砂糖 ごま油	にんにく ごぼう 長ねぎ キャベツ 小松菜 ホールコーン	
18	金	家常豆腐丼(まご飯・具) かぼちゃのミルク煮 みかん	○	生揚げ 豚肉 味噌 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ 白菜 たら にんにく 生姜 かぼちゃ みかん	
21	月	黒米ご飯 味噌汁 お月見ハンバーグ 切干大根のカレー煮	ヨ	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	米 黒米 里芋 パン粉 でん粉 油 砂糖	大根 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 切り干し大根 小松菜	25日(金)根菜いりカレー
22	火	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージ) コンソメスープ じゃこ入り野菜ソテー りんご	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	パン 油 小麦粉 バター	クリームコーン 玉ねぎ セロリ キャベツ もやし にんにく たら りんご	さつま芋、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん、人参が入っています。
23	水	みそラーメン(麺・つけ汁・豚の角煮) さつま芋とりんごの重ね煮 生姜塩キャベツ	○	味噌 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	蒸し中華そば ごま油 ごま 砂糖 さつま芋	キャベツ もやし たけのこ にんにく ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 りんご レモン レーズン	
24	木	きのご飯 清汁 鮭のごまがらめ 筑前煮	○	昆布 豆腐 かつお節 鮭 鶏肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま	にんにく しめじ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 生姜 たけのこ れんこん 大根 干しいたけ グリーンピース	
25	金	根菜いりカレー(まご飯・カレー) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 わかめ 大豆 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	大根 玉ねぎ ごぼう れんこん にんにく セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜	29日(火)手作りりんごジャム
28	月	ご飯 けんちん汁 つくね焼き 野菜のうま煮	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 こんにゃく ごま油 でん粉 パン粉 油 砂糖	にんにく 長ねぎ 小松菜 生姜 たけのこ さやいんげん	調理場の手作りジャムです。山形県の金子さんから「紅玉」という種類のりんごをいただきます。
29	火	食パン 手作りりんごジャム ソーセージのスープ煮 チキンとマカロニのバジルソテー	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油	りんご レモン 玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ セロリ にんにく バジル	
30	水	スパゲッティ肉みそかけ (スパゲッティ・肉みそ) じゃがいものチーズやき	○	豚肉 大豆 味噌 チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ 長ねぎ にんにく にんにく 生姜 バセリ	
31	木	チリライス(ご飯・具) 野菜ソテー	○	豚肉 レバーソーセージ 大豆 チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 バター でん粉	玉ねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム 生姜 にんにく トマトピューレ トマトジュース キャベツ 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

801kcal たんぱく質 35.4g 脂質 29.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。