

10月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま

| 日 | 曜 | こんだて名 | おもな材料 | Kcal |
|---|---|---|---|------|
| 1 | 火 | ごはん・さんまといんげんの甘辛がらめ さつまいもの素揚げ・たまご焼き ミニトマト・根菜のごまマヨサラダ キャベツのおかか和え | 米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/さつまいも/たまご/ミニトマト/れんこん・ごぼう・にんじん・ごま・マヨネーズ/キャベツ・とうもろこし・かつおぶし/サラダ油・ごま油・他 | 470 |
| 2 | 水 | カレーピラフ じゃがいもとさつまいものコロッケ 五目焼きそば・ポークウインナー ミニトマト・スナックえんどう | 米・たまねぎ・ミックスベジタブル・鶏ひき肉・豚ひき肉・カレーアロマ(辛み成分無し)/じゃがいも・さつまいも・衣(小麦粉・パン粉)/中華めん・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/ポークウインナー(乳製品を含む)/ミニトマト/スナックえんどう/サラダ油・他 | 477 |
| 3 | 木 | きのこたっぷりハヤシライス・ゼリー | 米/牛肉・豚ひき肉・牛ひき肉・ベーコン(乳製品含む)・しめじ・えのき・エリンギ・人参・ピーマン・トマト水煮・たまねぎ・パプリカ・カリフラワー・セロリ・にんにく・しょうが・グリーンピース・ハヤシルウ(食用油脂(パーム油、なたね油)、小麦粉、野菜パウダー(玉ねぎ、トマト、人参、白菜、セロリ)、でん粉、砂糖、食塩、バナナ、ソースパウダー、醤油、マッシュルーム、香辛料、チキンブイヨン、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、パプリカ色素、香料、酸味料、(その他乳、豚肉、りんご由来原材料を含む))・バター・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン/ゼラチン/サラダ油・他 | 542 |
| 4 | 金 | ごはん・ささみチーズかつ ブロッコリーのごま和え すき焼き風煮もの ほうれん草オムレツ フルーツ | 米/鶏肉・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))・ごま/ブロッコリー・パプリカ・ごま・ごま油/白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/たまご・ほうれんそう/果実缶/サラダ油・他 | 452 |
| 7 | 月 | ごはん 鶏肉といんげんの甘辛ごま炒め かぼちゃの素揚げ・マカロニサラダ ロースハム・出し巻き・わらびもち | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)・いんげん・ごま/かぼちゃ/マカロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/たまご/わらび餅粉・きな粉/サラダ油・他 | 472 |
| 8 | 火 | おにぎり・ちくわの2色揚げ 枝豆・里芋ときぬ揚げ、人参のおかか煮 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め ミニ大福 | 米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・カレー粉・青のり)/枝豆/さといも・絹あげ・にんじん・かつおぶし/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他 | 464 |
| 9 | 水 | ごはん・手作りふりかけ (かつおとごま、ちりめんじゃこ) | 米・かつおぶし・ごま・ちりめんじゃこ/鶏肉・豚肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・トマト水煮・ | 471 |

| | | | | |
|----|---|---|---|-----|
| | | ハンバーグトマトソース煮 フライドポテト えんどう・浦上そばろ ささみとキャベツのサラダ・ゆでとうもろこし | 玉ねぎ・トマト/じゃがいも/えんどう/ごぼう・にんじん・もやし・豚肉・かまぼこ・こんにやく/ささみ・キャベツ・にんじん・マヨネーズ/とうもろこし/サラダ油・他 | |
| 10 | 木 | ごはん・肉じゃが 白身魚の青のりチーズフライ 揚げごぼうのごまがらめ キャベツととうもろこしの甘酢和え | 米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))・青のり・粉チーズ)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・にんじん・とうもろこし/サラダ油・他 | 487 |
| 11 | 金 | 栗の炊き込みご飯 サーモンのレモン風味焼き 野菜とまいたけの磯辺風味かき揚げ つくねのごま照り煮・えんどう 干し大根と豚肉のうま煮 さつまいもの甘煮 | 米・栗・ごぼう・れんこん・にんじん・しいたけ・うす揚げ・えだまめ・鶏肉/サーモン・レモン/玉ねぎ・にんじん・いんげん・まいたけ・衣(たまご・小麦粉・片栗粉・青のり)/とりひき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製品を含む)・片栗粉・ごま/えんどう/干し大根・豚肉・うす揚げ・にんじん/さつまいも/サラダ油・他 | 478 |
| 15 | 火 | ごはん・タンドリーチキン さつまいもと枝豆のごまサラダ ほたて風フライ 卵のソース煮 つきこんにやくの甘辛おなか炒め フルーツ | 米/鶏肉・ヨーグルト/さつまいも・とうもろこし・えだまめ・ごま・マヨネーズ/魚すり身・片栗粉・ほたてエキス・大豆たんぱく・米粉・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/たまご/こんにやく・にんじん・かつおぶし/果実缶/サラダ油・他 | 479 |
| 16 | 水 | ごはん・揚げさばのソース煮 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう ポークウインナーのケチャップ炒め ゆでとうもろこし | 米/さば・片栗粉・ウスターソース/じゃがいも・パセリ/にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウインナー(乳製品を含む)・ケチャップ/とうもろこし/サラダ油・他 | 487 |
| 17 | 木 | ごはん 鶏肉のから揚げ・マカロニミート炒め かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物 黒糖わらびもち | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・トマト缶・玉ねぎ/かぼちゃ・にんじん・魚すり身/小松菜・うす揚げ・かつおぶし/わらびもち粉・黒糖・きなこ/サラダ油・他 | 495 |
| 18 | 金 | 鶏ひき肉のそばろ丼 野菜たっぷり豚汁 給食クレープ | 米・鶏肉・にんじん・枝豆・竹の子/豚肉・さといも・ごぼう・大根・にんじん・こんにやく・うす揚げ・さつまいも・わけぎ・米みそ/たまご・小麦粉・でんぷん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油他 | 497 |
| 21 | 月 | わかめごはん・サーモンのみりん焼き 枝豆・れんこんと豚肉の甘酢きんぴら お好み焼き ほうれん草のソテー・フルーツ | 米・わかめ/サーモン/枝豆/れんこん・豚肉・にんじん/キャベツ・たまご・小麦粉・いか・えび・豚肉・大豆たんぱく・かつおぶし・しょうが・青のり/ほうれん草・とうもろこし/果実缶/サラダ油・他 | 487 |
| 23 | 水 | ごはん・キャベツメンチかつ きぬさやのごま和え | 米/牛肉・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/きぬさや・ | 458 |

| | | | | |
|----|---|---|---|-----|
| | | 干し大根とひじきの五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵 | ごま・ごま油/干し大根・ひじき・きくらげ・にんじん・ うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じ ゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他 | |
| 24 | 木 | おにぎり かぼちゃコロッケ スパゲティナポリタン ミートボール照り焼き(2個) ミニトマト・ブロッコリー | 米/(*ふりかけにたまご)/かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・ (小麦粉・パン粉(乳製品を含む))/スパゲティ・ペ ーコン(乳製品を含む)・たまねぎ・パプリカ/鶏ひき 肉・パン粉(乳製品を含む)・牛乳・片栗粉・小麦 粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ミニトマト/ ブロッコリー/サラダ油・他 | 452 |
| 25 | 金 | ポーク&野菜、さつまいものカレー ゼリー | 米/豚肉・しめじ・じゃがいも・さつまいも・にんじん・ たまねぎ・カリフラワー・パプリカ・トマト・いんげん・カ レールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね 油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、 さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パ ウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウ ダー、カラメル色素)・しょうが・ウスターソース・ケチ ャップ/ゼラチン/サラダ油・他 | 525 |
| 28 | 月 | ごはん・1 食用ふりかけ カレー風味肉じゃが 白身魚の磯辺あげ ごぼうとこんにやくのごまきんぴら ツナとコーンのサラダ | 米(*ふりかけにたまご)/豚肉・じゃがいも・玉ね ぎ・にんじん・枝豆/ほき・衣(小麦粉・片栗粉・あお さ)/ごぼう・にんじん・こんにやく・ごま/まぐろ油漬 け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他 | 475 |
| 29 | 火 | ごはん・揚げさんまの甘辛煮 きぬさやのソテー・かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ・ロースハム 卵焼き・わらびもち | 米/さんま・衣(小麦粉・片栗粉)/きぬさや/かぼち ゃ/マカロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネー ズ/ロースハム(乳製品含む)/たまご/わらび餅粉・ きな粉/サラダ油・他 | 474 |
| 30 | 水 | ピラフ 野菜と大豆のミネストローネスープ 動物ホットケーキ | 米・鶏ひき肉・ポークウインナー(乳製品を含む)・ 玉ねぎ・ミックスベジタブル・バター/豚肉・大豆・ペ ーコン(乳製品を含む)・玉ねぎ・にんじん・じゃがい も・しめじ・キャベツ・トマト水煮・ブロッコリー・カリフ ラワー・パプリカ・マカロニ・セロリ・パセリ・コンソメ/ たまご・牛乳・バター・小麦粉・ベーキングパウダー /サラダ油・他 | 510 |
| 31 | 木 | ごはん チキン南蛮・ミニトマト いんげんのごま和え・れんこんの洋風炒め つくねの照り焼き・出し巻き | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニ トマト/いんげん・ごま・ごま油/れんこん・にんじん・ ベーコン(乳製品を含む)・コンソメ/とりひき肉・玉 ねぎ・たまご・パン粉(乳製品を含む)・片栗粉/出 し巻き/サラダ油・他 | 468 |