

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 しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	木	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 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/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
2	金	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
5	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
6	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
7	水	ごはん・手作りふりかけ (かつおとごま、ちりめんじゃこ) 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	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・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
8	木	ごはん・野菜と大豆のキーマカレー ゼリー	米/牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・パプリカ・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・セロリ・たまねぎ・大豆・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)・ウスターソース・ケチャップ/サラダ油・他
9	金	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

12	月	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
13	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かか炒め 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
14	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
15	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・パブリカトマト缶・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
16	金	鶏ひき肉のそぼろ丼 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
19	月	ごはん・キャベツメンチかつ きぬさやのごま和え 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	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・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
20	火	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 ポークウインナーのケチャップ炒め スナップえんどう	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)/スナップえんどう/サラダ油・他
21	水	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

22	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) 人参のグラッセ・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・ベーコン(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/にんじん・バター/ブロッコリー/サラダ油・他
23	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
26	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
27	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
28	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・ベーコン(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
29	木	ごはん チキン南蛮 いんげんのごま和え・かにかまぼこ 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)/いんげん・ごま・ごま油/かにかまぼこ/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
30	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・カレールー(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