

# 10月の献立表

なかよし給食センター  
 豊見城字豊見城493-2  
 TEL: (098) 851-7944  
 FAX: (098) 851-7945

令和6年 10月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月1日(火)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 ひじきとツナマヨサラダ チキンナゲット 卵スープ 麦ご飯 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、麦	肉団子(乳・卵) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、白菜、しめじ、トマト ひじき、人参、コーン、ブロッコリー (玉ねぎ) 白菜、人参、わかめ、玉ねぎ
10月2日(水)	鶏肉と茄子の味噌炒め ねばねばサラダ エビと豆腐の中華煮 ほうれん草と卵のお味噌汁 きびご飯 チーズ	片栗粉 米、きび	鶏肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 豆腐(大豆)、エビ(甲) 味噌(大豆)、卵	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ オクラ、なめこ、もずく、大根 白菜、枝豆 ほうれん草、人参、玉ねぎ
10月3日(木) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 チキンチーズ大葉巻き ハワイヤ炒め イナムドッチ 白米 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉、パン粉 米	鶏ミンチ 鶏肉(乳・卵)、チーズ ポーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 大葉 ハワイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
10月4日(金)	フルコギ 肉団子 ちくわサラダ わかめと卵スープ 雑穀米 果物	ごま 小麦粉 ごま ごま 米、きび、麦、黒米	豚肉 鶏肉(乳・卵) ちくわ(魚・卵) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 玉ねぎ キャベツ、人参、枝豆、コーン、ひじき わかめ、玉ねぎ、白菜
10月5日(土)	ポークチャップ 大学芋 ブロッコリーとひじきサラダ コンソメスープ 白米 果物(オレンジ)	ゴマ、さつまい ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
10月7日(月)	ハンバーグ(カレーソース) コールスロー ほうれん草とソーセージ炒め ミネストローネ きびご飯 果物	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、きび	牛・豚(乳) 卵、ソーセージ(乳)	パセリ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 白菜、人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、パセリ
10月8日(火)	ミートスパゲッティー ブロッコリーのおかか和え スマイルポテト 卵スープ 麺 ゼリー	片栗粉 じゃがいも じゃが芋 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 花かつお(魚) 卵	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 わかめ、白菜、ニラ
10月9日(水)	肉じゃが クーフイリチー 冬瓜のあんかけ なめこのお味噌汁 雑穀米 いわしっ子	じゃが芋 片栗粉 米、きび、麦、黒米	豚肉 豚肉 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、ニラ わかめ、なめこ
10月10日(木) (うちなーメニュー)	ふーちゃんぶるー ちくわの磯辺揚げ 納豆 アーサのお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) 小麦粉 米	豚肉、卵 ちくわ(魚・卵) 豆(大豆)、(魚) 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 青のり アーサ、えのき
10月11日(金)	秋野菜カレー ほうれん草の胡麻和え 一口とんかつ オニオンスープ 麦ご飯 果物	小麦粉、じゃが芋、さつまい ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉 米、麦	鶏肉、レバー 豚肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、かぼちゃ ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ、人参、パセリ
10月12日(土)	チキンの豆乳煮込み 人参しりしり ミートボール 白菜のコンソメスープ 白米 果物(オレンジ)	小麦粉 米	鶏肉、豆乳 ツナ、卵 鶏ミンチ(乳・卵) 卵	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ 人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ
10月15日(火)	マーボー豆腐 春雨サラダ 油淋鶏 卵の中華スープ 雑穀米 果物(オレンジ)	片栗粉 白ごま、春雨 ごま ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 鶏肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 長ネギ 白菜、人参、えのき、わかめ
10月16日(水) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 白米 チーズ	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ

# 10月の献立表

なかよし給食センター  
鹿児島市豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和6年 10月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月17日(木)	高野豆腐の酢豚 ぎょうざ 中華イカの和え物 わかめスープ 麦ご飯	片栗粉 小麦粉 ごま 米、麦	高野豆腐(大豆)、豚肉 ミンチ イカ(乳・軟体)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸、ヤングコーン (キャベツ・ニラ) きゅうり、大根、昆布 わかめ、人参、ニラ
10月18日(金)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめのお和え物 マンビカーの天ぷら もずくとオクラスープ きびご飯 果物(オレンジ)	さつまいも、じゃが芋 小麦粉 麩(小麦粉) 米、きび	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) マンビカー(魚)、卵 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参、きゅうり もずく、オクラ、玉ねぎ
10月19日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米 果物	ごま(乳) 米	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆) ソーセージ(乳)、卵 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、キャベツ
10月21日(月)	デミハンバーグ コールスロー マカロニボリタン 白菜のコンソメスープ 雑穀米 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ	玉ねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
10月22日(火)	白身魚ときのこのあんかけ かぼちゃサラダ だし巻き卵 ほうれん草のお味噌汁 きびご飯 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米、きび	白身魚(魚) ハム(乳)大豆水煮(大豆) 卵 味噌(大豆)油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、きゅうり、コーン ほうれん草、えのき、万能ねぎ
10月23日(水)	クリームシチュー メンチカツ サラスパ パン 果物(オレンジ)	じゃがいも、小麦粉(乳) 小麦粉、パン粉 麩(小麦粉)、マヨネーズ(卵) パン(小麦粉)	脱脂乳粉、鶏肉 ミンチ(乳) ハム(乳)	人参、ブロッコリー、白菜、しめじ、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン
10月24日(木)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ 玉ねぎとわかめのお味噌汁 白米 果物	すりごま 片栗粉 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、ちくわ(魚・卵) 鶏肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、ひじき、人参、コーン わかめ、玉ねぎ、えのき
10月25日(金)	ハヤシライス シーザーサラダ チキンナゲット コンソメスープ 麦ご飯 いわしっ子	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) 小麦粉 片栗粉 米、麦	牛肉 ベーコン(乳・卵) 鶏肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、枝豆 キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー (玉ねぎ) コーン、玉ねぎ、パセリ
10月26日(土) (うちなメニュー)	豆腐チャンプルー ブロッコリーとささみサラダ かぼちゃコロッケ じゃが芋のお味噌汁 白米 果物	ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鶏ささみ ミンチ(卵・乳) 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 玉ねぎ、かぼちゃ キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ
10月28日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ(卵) 米	豚肉 卵、鶏肉 ハム(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、しめじ、白菜 玉ねぎ、人参、 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ、パセリ
10月29日(火)	キーマカレー 魚肉ソーセージ卵とじ デリータ ほうれん草スープ 麦ご飯 果物	小麦粉(乳) 米、麦	豚ミンチ ソーセージ(魚)、卵 ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 人参、ニラ、玉ねぎ 人参、オクラ ほうれん草、えのき
10月30日(水)	鶏そぼろ ひじきとオクラのサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	マヨネーズ(卵) ゴマ 米、きび	鶏ミンチ、卵 豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき
10月31日(木) (ハロウィンメニュー)	チキンライス サーモンフライ ポテトサラダ パンキンクスープ 果物	米 小麦粉、パン粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳)	鶏肉、卵 鮭(魚・乳・卵) ハム(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン コーン、人参、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、しめじ、パセリ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	605	21.7	19.1	225	2