

10月 献立表

日付	献立	おもな材料			エネルギー (Kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
2月	ごはん 豆腐の揚げだんご キャベツのおかか和え かぼちゃのソテー みそ汁	鶏ミンチ 豚肉 かつお節 豆腐	ごはん 油	長芋 レンコン ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ まいたけ ごぼう	454
3火	ごはん 鮭の蒸し焼き きんぴらごぼう 大根汁	鮭 豚肉	ごはん 油 ごま油 ごま こんにやく	しめじ 玉ねぎ ビーマン ごぼう 人参 大根 小松菜 白ねぎ しょうが	372
4水	ごはん ポテトと鶏肉のオープン焼き わかめサラダ みそ汁 月見団子	鶏肉 わかめ 豆腐 きな粉	ごはん じゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 きゅうり にんにく しょうが 白ネギ 大根 ねぎ パセリ なめこ	489
5木	ごはん サバのカレー揚げ 金時豆の煮物 小松菜のおかか和え みそ汁	サバ かつお節 わかめ 金時豆 豆腐 薄揚げ	ごはん 油	小松菜 人参 ねぎ	444
6金	焼きビーフン きゅうりとわかめ、ちりめんじゃこの酢の物 みそ汁 フルーツ	豚肉 ちりめんじゃこ ちくわ かつお節 わかめ 青のり	ビーフン さつまいも 油	人参 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ リンゴ	381
10火	おにぎり コロッケ ナポリタンスパゲッティ みそ汁 フルーツ	豚ミンチ ベーコン わかめ 海苔	ごはん スパゲッティ じゃがいも 油	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 リンゴ	430
11水	ごはん 豆腐の中華煮 切り干し大根の中華サラダ 煮干しロースト みそ汁	豚肉 煮干し 豆腐	ごはん ごま油	白菜 人参 チンゲン菜 干しいたけ たけのこ にんにく 切り干し大根 きゅうり しめじ なすび ねぎ	381
12木	焼き肉丼 海苔和え みそ汁 ゼリー	豚肉 海苔 わかめ 豆腐 薄揚げ	ごはん 油	玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし 人参 ねぎ	447
13金	ごはん サバの味噌煮 筑前煮 すまし汁	サバ 鶏肉 わかめ 薄揚げ	ごはん こんにやく 油	しょうが 人参 干しいたけ ごぼう レンコン いんげん ねぎ	397
16月	ごはん レンコンハンバーグきのこソース 大豆と野菜の和えもの みそ汁 フルーツ	豚ミンチ 大豆水煮	ごはん じゃがいも 油	レンコン 白ネギ しめじ えのき しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ リンゴ	432
17火	さつまいもごはん たらの野菜あんかけ ひじきの煮物 みそ汁	たら 豚肉 ひじき 薄揚げ	ごはん さつまいも 油 ごま油 ごま	人参 えのき 玉ねぎ ビーマン 小松菜 大根 ねぎ しょうが	405
19木	ごはん 豚肉のつけ焼き ブロッコリーの塩炒め 煮干しロースト みそ汁 フルーツ	豚肉 煮干し 薄揚げ	ごはん 油	玉ねぎ にんにく ブロッコリー しめじ 人参 ホールコーン なすび 切り干し大根 ねぎ リンゴ	470
20金	ごはん からあげ ふかしいも 海苔和え みそ汁	鶏肉 わかめ 海苔 豆腐	ごはん さつまいも 油	にんにく しょうが 人参 小松菜 もやし ねぎ	454
23月	赤飯 豚肉のケチャップ焼き 里芋の煮物 みそ汁 カリボリックキー	豚肉 小豆 薄揚げ	ごはん 里芋 油	人参 いんげん まいたけ ごぼう ねぎ 玉ねぎ	496
24火	夕焼けごはん さんまの塩焼き きゅうりときのこのポン酢 和え じゃがいもの磯辺かき揚げ みそ汁	さんま 青のり 豆腐 薄揚げ	ごはん じゃがいも 油 ごま油	人参 きゅうり 干しいたけ 小松菜	451
25水	カレーライス キャベツとツナの甘酢漬 キラキラゼリー	合いびきミンチ ツナ	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ レンコン キャベツ 人参	495
26木	ごはん からあげ ひじきの炒め煮 小松菜の納豆和え みそ汁	鶏肉 ひじき 海苔 納豆 薄揚げ	ごはん 油	にんにく しょうが 人参 小松菜 しめじ ねぎ	412
27金	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのナムル ちくわのきんぴら みそ汁	豚ミンチ ちくわ わかめ 豆腐	ごはん ごま油 ごま	人参 干しいたけ 白ネギ きゅうり もやし ホールコーン なめこ ねぎ	434
30月	ごはん 鮭のポテト焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのソテー みそ汁	鮭 ひじき 豆腐 薄揚げ	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ ホールコーン 人参 いんげん ブロッコリー えのき 小松菜	374
31火	パンプキンカレー カリカリちりめんサラダ ゼリー	豚ミンチ ちりめんじゃこ 海苔	ごはん 油	玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり	426

スプーンをご持参ください *仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

★桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。



作ってみよう！ じゃがいもの磯辺かき揚げ

材料(4人分)

じゃがいも 中2個
上新粉 1/2カップ
水 130cc
青のり 大2
油

作り方

- ①じゃがいもを1cm角切りに切る
- ②上新粉を水で溶き、青のり、じゃがいもを入れ混ぜる
- ③中温に熱した油にお玉ですくった②を入れ、流し込む
- ④衣が固まってきたら、ひっくり返す

衣がゆるめですが、じつくり上げると固まります。もちっとした食感ですよ

