



令和6年10月 献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (火)	ごはん すまし汁 魚の照焼き 野菜のおかか和え 切干大根の煮物	胚芽米、さつまいも、 焼ふ、油	牛乳、さば、油揚げ、 スキムミルク、かつお 節	かぼちゃ、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、えのきた け、切り干しだいこん、 レーズン、こんぶ、わか め	ヨーグルト 南瓜クリーム 牛乳
02 (水)	ごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ オレンジ寒天	胚芽米、小麦粉、三温 糖、上新粉、はるさ め、米粉、ごま油、砂 糖	豚挽肉、豆腐、牛挽 肉、干しえび	たまねぎ、オレンジ果 汁、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、にら、わ かめ、セロリー、かん てん、にんにく	茹でにんじん チヂミ
03 (木)	ごはん ニラ卵汁 鶏肉のごまみそ焼き トマトの酢のもの こぶき芋	胚芽米、さつまいも、 じゃがいも、三温糖	鶏肉、豆腐、卵、み そ、ごま、かつお節	トマト、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、にら、 にんじん、かんてん、 こんぶ	プルーン さつま芋のようかん
04 (金)	ごはん 肉団子スープ 切干大根の五目煮 わかめとしらすの酢の物 トマト	胚芽米、小麦粉、油、 片栗粉、はるさめ、三 温糖	牛乳、豚挽肉、卵、し らす干し、油揚げ、パ ター、いわし	トマト、きゅうり、はくさい、わ かめ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、切り干 しだいこん、にら、レモン果 汁、干しいたけ、しょうが	粉吹き芋 小松菜トナーツツ 牛乳
05 (土)	ごはん わかめうどん 野菜のツナ和え ポテトのチーズ焼き キウイ	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、干しうどん、 黒砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、 チーズ、鶏肉、油揚 げ、いわし、かつお節	もやし、キャベツ、キ ウイフルーツ、きゅう り、にんじん、たまね ぎ、わかめ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
07 (月)	ごはん 野菜スープ ミートソースグラタン 野菜のごまドレッシング和え トマト	胚芽米、スパゲティ、 小麦粉、油、三温糖	スキムミルク、合挽 肉、ベーコン、とろける チーズ、バター、いわ し、ごま、しらす干し	トマト、たまねぎ、こま つな、にんじん、きゅう り、もやし、キャベツ、 うめ干し、トマトピュー レ、芽ひじき、セロリー	ふかし芋 梅ごはん いりこ
08 (火)	ごはん 厚あげとなすのみそ汁 白身魚の塩焼き おからの炒め煮 りんご	胚芽米、食パン、油、 三温糖	牛乳、白身魚、厚揚 げ、おから、合挽肉、 鶏挽肉、みそ、チー ズ、油揚げ、いわし	たまねぎ、トマト、な す、にんじん、ピーマ ン、トマトピューレ、ね ぎ、干しいたけ、ご ぼう、りんご	ヨーグルト ピザトースト 牛乳
09 (水)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏の唐揚げ ピーマンともやしのじゃこ炒め キャベツのマリネ	胚芽米、うどん、片栗 粉、はるさめ、黒砂 糖、ごま油、油、三温 糖	牛乳、鶏肉、卵、黄 粉、しらす干し	キャベツ、チンゲンサ イ、もやし、ピーマン、 たまねぎ、きざみきくら げ	茹でにんじん 黄粉うどん 牛乳
10 (木)	ごはん 南瓜のみそ汁 魚の照焼き 野菜の納豆和え ピーマンと人参のじゃこ炒め	米、小麦粉、黒砂糖、 ごま油、油	牛乳、さば、納豆、パ ター、みそ、黒ごま、し らす干し、いわし	かぼちゃ、ピーマン、 もやし、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、ね ぎ、わかめ	プルーン ごまクッキー 牛乳
11 (金)	ごはん キャベツのスープ チキンカツ シャキシャキサラダ わかめソテー	米、胚芽米、じゃがい も、パン粉、小麦粉、 油、ごま油、三温糖	鶏肉、卵、鶏肉、ツナ 水煮缶、ごま、しらす 干し	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、きゅ うり、わかめ、ピーマ ン、トマトピューレ	粉吹き芋 チキンライス
15 (火)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物 胡瓜のおかかあえ	さつまいも、胚芽米、 糸こんにゃく、油、三 温糖、焼ふ	牛乳、鶏挽肉、みそ、 高野豆腐、ごま、油揚 げ、いわし、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、に んじん、いんげん、わ かめ	茹でにんじん 焼きポテト 牛乳
17 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮もの 野菜のごま和え	胚芽米、小麦粉、糸こ んにゃく、じゃがいも、 マヨネーズ、油、三温 糖、ごま油	牛乳、白身魚、豚挽 肉、みそ、ごま、油揚 げ、いわし、高野豆腐	たまねぎ、ごぼう、きゅ うり、もやし、キャベ ツ、こまつな、にんじ ん、えのきたけ、干し しいたけ	プルーン 豚まん 牛乳

令和6年10月 献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 (金)	ごはん ふのみそ汁 魚のカレー揚げ 高野豆腐の含め煮 和風サラダ	米、小麦粉、ながいも、マヨネーズ、焼ふ、ごま油、三温糖、油	さば、卵、高野豆腐、みそ、豚肉、ごま、かつお節、干しえび、いわし	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、こまつな、いんげん、干しいたけ、わかめ、あおのり	粉吹き芋 お好み焼き
19 (土)	ごはん 焼きそば 豆腐すまし汁 ニラともやしのナムル キウイ	胚芽米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、さつまいも、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、いか	もやし、キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にら、たまねぎ、ねぎ、にんじん、レーズン、切り干しだいこん、	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
21 (月)	ごはん かき玉汁 肉じゃが キャベツの和え物 小松菜とコーンのじゃこ炒め	胚芽米、じゃがいも、強力粉、糸こんにゃく、バター、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、牛肉、ヨーグルト、卵、しらす干し、ごま、かつお節	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、レーズン、いんげん、干しいたけ、こんぶ、わかめ	ふかし芋 スコーン 牛乳
22 (火)	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 野菜ソテー パンプキンサラダ	胚芽米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、豚肉、バター、スキムミルク、いわし、油揚げ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、コーン、ピーマン、レーズン、わかめ	ヨーグルト 四角いメロンパン 牛乳
23 (水)	ごはん きのこ汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、もち米、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、豚肉、みそ、ごま、干しえび、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、かんてん、こんぶ、わかめ	茹でにんじん 中華おこわ
24 (木)	ごはん 五目みそ汁 白身魚の磯辺揚げ ひじきの炒め煮 ニラともやしのナムル	胚芽米、じゃがいも、くず粉、糸こんにゃく、小麦粉、黒砂糖、三温糖、ごま油、油	牛乳、白身魚、黄粉、みそ、油揚げ、いわし	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、万能ねぎ、ひじき、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、あおのり	プルーン ミルクくずもち
25 (金)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 胡瓜のおかかあえ トマト	胚芽米、じゃがいも、もち米、小麦粉、油	卵、豚肉、バター、スキムミルク、いわし、かつお節	トマト、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん	粉吹き芋 黄飯 いりこ
26 (土)	ごはん カレーうどん 鶏のごま揚げ わかめとしらすの酢の物 トマト	胚芽米、小麦粉、うどん、黒砂糖、片栗粉、三温糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、牛パック、ごま、しらす干し、いわし、かつお節	トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、わかめ、にんじん、レーズン、ねぎ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
28 (月)	ごはん フィッシュチャウダー 鶏の照り煮 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	鶏肉、白身魚、チーズ、スキムミルク、えび、いか、すりごま、バター	ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、いんげん、りんご	ふかし芋 たたきごぼう 棒チーズ
29 (火)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え トマト	米、食パン、じゃがいも、油、焼ふ、三温糖	牛乳、卵、納豆、スライスチーズ、鶏肉、みそ、高野豆腐、しらす干し、いわし	トマト、たまねぎ、もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん、焼きのり、わかめ	ヨーグルト しらすとほうれん草のグリルサンド 牛乳
30 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 五目金平 野菜の磯辺和え りんご	胚芽米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、油	牛肉、みそ、だいた、油揚げ、いわし	ごぼう、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、わかめ、焼きのり、りんご	茹でにんじん 大豆入りわかめご飯
31 (木)	ごはん チーズスープ 白身魚のマリネ ブロッコリーのサラダ りんご寒天	米、小麦粉、砂糖、三温糖、パン粉、油	牛乳、白身魚、卵、鶏肉、無塩バター、粉チーズ	りんご果汁、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、パセリ、かんてん	プルーン かぼちゃドーナツ 牛乳

