

10月22日（水）バインミー風ホットドックについて・・・バインミーは8月から入職された職員さんの母国ベトナムのサンドイッチです。材料の調達の手配も済み、都合もありホットドックを大泉風にアレンジしてみようと思います。本場の味と大泉風の似ているところ、違っているところを聞いてみたいですね。

| 日  | 曜日 | 献立名                                                          |    | 主  な  材  料                                                                                               | エネルギー | k c a l | 食塩   | g |
|----|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|------|---|
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | たんぱく質 | g       | 脂質   | g |
| 1  | 水  | ごはん・揚げ魚のマリネ・小松菜とコーンのソテー・けんちん汁                                |    | こめ・ほき・もやし・しめじ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・こまつな・スイートコーン・にんにく・とうふ・えのき・ごぼう・だいこん・ばんのうねぎ                                   | 693   |         | 3.4  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 25.5  |         | 25.6 |   |
| 2  | 木  | 食パン★ジャム&マーガリン・イタリアンチキンソテー（付）ほうれん草とマッシュルームのソテー・イタリアンサラダ・コンスープ |    | しょくぱん・ジャム&マーガリン・とりにく・ほうれんそう・パプリカ・マッシュルーム・レタス・きゅうり・ミニトマト・あかたまねぎ・スイートコーン・ぎゅうにゅう                            | 701   |         | 5.1  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 29.8  |         | 32.3 |   |
| 3  | 金  | ごはん・揚げだし豆腐胡麻だれがけ・豚汁・即席漬                                      |   | こめ・とうふ・れんこん・みずな・ぶたにく・だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく・ねぎ・しょうが・きゃべつ・きゅうり・しそ                                            | 698   |         | 3.3  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 23.0  |         | 26.3 |   |
| 5  | 日  | 庭フェス                                                         |                                                                                      |                                                                                                          |       |         |      |   |
| 6  | 月  | ※中秋の名月 月見献立<br>貝沢山の月見うどん・里芋餅・秋野菜の筑前煮・ぶどう                     |  | うどん・ぶたにく・にんじん・ねぎ・キャベツ・なると・さといも・のり・とりにく・ごぼう・れんこん・にんじん・さつまいも・まいたけ・ぶどう                                      | 710   |         | 6.4  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 28.5  |         | 26.6 |   |
| 7  | 火  | ごはん・酢豚・ナムル・豚もやしスープ                                           |  | こめ・ぶたにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・しいたけ・ほうれんそう・だいこん・もやし・ねぎ                                                      | 714   |         | 3.8  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 25.2  |         | 24.2 |   |
| 8  | 水  | カレーライス（付）福神漬・らっきょ甘酢漬・タイ風春雨サラダ・小松菜とベーコンのコンソメスープ               |  | ごはん・ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ふくじんづけ・らっきょあますづけ・はるさめ・きゅうり・パインかん・カシューナッツ・こまつな・ベーコン                              | 733   |         | 6.9  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 21.6  |         | 20.7 |   |
| 9  | 木  | 全粒食パン・★ジャム&マーガリン・チーズオムレツ（付）サニーレタス・トマト・ラタトゥユ・ミネストローネ風スープ      |  | ぜんりゅうこいりしょくぱん・ジャム&マーガリン・たまご・チーズ・ぎゅうにゅう・ジャガイモ・ベーコン・サニーレタス・トマト・ズッキーニ・なす・ピーマン・パプリカ・たまねぎ・だいず・セロリ・トマトジュース・パセリ | 617   |         | 4.2  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 26.0  |         | 30.4 |   |
| 10 | 金  | ジャージャー麺・中華風卵スープ・白ごま人参                                        |  | ぶたひきにく・とりひきにく・ピーマン・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・しめじ・ちゅうかめん・きゅうり・ごま・たまご・ほうれんそう・えのき                              | 605   |         | 4.1  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 26.0  |         | 21.3 |   |
| 13 | 月  | スポーツの日                                                       |                                                                                      |                                                                                                          |       |         |      |   |
| 14 | 火  | ごはん・チキンカツ（付）即席漬・ひじきの炒め煮・みそ汁                                  |  | こめ・とりにく・キャベツ・きゅうり・みょうが・ひじき・にんじん・しいたけ・さやえんどう・こまつな・えのきだけ・とうふ                                               | 691   |         | 3.8  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 26.9  |         | 24.4 |   |
| 15 | 水  | 青菜ごはん・揚げ魚のみぞれ煮・梅風味和風サラダ・みそ汁                                  |  | こめ・もちごめ・こまつな・しらす・しょうが・たちうお・だいこんおろし・ばんのうねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・ハム・うめ・あげ・にら                                      | 689   |         | 5.5  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 25.9  |         | 27.0 |   |
| 16 | 木  | ごはん・芋煮・素もごり卵・だし                                              |  | ごはん・さといも・ぎゅうにく・こんにゃく・しめじ・ねぎ・たまご・ハム・たまねぎ・じゃがいも・なす・きゅうり・みょうが・しょうが                                          | 665   |         | 3.6  |   |
|    |    |                                                              |                                                                                      |                                                                                                          | 30.4  |         | 15.0 |   |

| 日                                                                           | 曜日 | 献立名                                                                                                                                |  | 主  な  材  料                                                                                          | エネルギー                                                                                                                                                                          | k c a l | 食塩   | g    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | たんぱく質                                                                                                                                                                          | g       | 脂質   | g    |
| 17                                                                          | 金  | ごはん・ <small>むぎかな</small> 蒸し魚の生姜あんかけ・ <small>あなす</small> 揚げ茄子の梅ダレがけ・みそ汁                                                             |  | こめ・シルバー・もやし・にんじん・たまねぎ・さやえんどう・しょうが・なす・うめびしお・しそ・たまご・にら                                                | 651                                                                                                                                                                            |         | 3.7  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 25.8                                                                                                                                                                           |         | 18.7 |      |
| 20                                                                          | 月  | スパゲティペスカトーレ・クリームシチュー・フレンチサラダ                                                                                                       |  | スパゲティ・えび・いか・あさり・たまねぎ・トマト・とりにく・じゃがいも・にんじん・マッシュルームかん・ブロッコリー・ぎゅうにゅう・レタス・きゅうり・アスパラガス                    | 639                                                                                                                                                                            |         | 5.5  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 36.0                                                                                                                                                                           |         | 19.2 |      |
| 21                                                                          | 火  | ごはん・ <small>にぎかな</small> 煮魚（付） <small>ごぼう</small> といんげんの煮物・ <small>ほうれんそう</small> ホウレン草のピーナッツ和え・みそ汁                                |  | こめ・さば・しょうが・ごぼう・にんじん・いんげん・ほうれんそう・ピーナッツ・じゃがいも・たまねぎ・わかめ                                                | 663                                                                                                                                                                            |         | 4.4  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 28.7                                                                                                                                                                           |         | 18.8 |      |
| 22                                                                          | 水  | バインミー風ホットドック・コンソメスープ・ミックスビーンズのサラダ                                                                                                  |  | フランスパン・レバーペースト・だいこん・にんじん・きゅうり・ウインナーソーセージ・たまねぎ・モロヘイヤ・ひよこまめ・いんげんまめ・カリフラワー・セロリ・サラダ菜                    | 616                                                                                                                                                                            |         | 5.7  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 20.2                                                                                                                                                                           |         | 23.6 |      |
| 23                                                                          | 木  | ごはん・ <small>はっほうさい</small> 八宝菜・ <small>かいそう</small> 海藻サラダ・ミルクみそ汁                                                                   |  | こめ・ぶたにく・えび・いか・はくさい・にんじん・たけのこ・ねぎ・しいたけ・さやえんどう・うすらたまご・かいそうミックス・わかめ・れんこん・つなかん・まいたけ・じゃがいも・だいこん・あげ・ぎゅうにゅう | 692                                                                                                                                                                            |         | 5.7  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 33.4                                                                                                                                                                           |         | 19.5 |      |
| 24                                                                          | 金  | <small>たこ</small> 炊き込みご飯・ <small>はん</small> 春雨の五目炒め・ <small>きといも</small> 里芋の煮物・あかだしみそ汁                                             |  | ごはん・とりにく・にんじん・ごぼう・しめじ・こんにゃく・はるさめ・ぶたにく・きゃべつ・たまねぎ・ちんげんさい・さといも・しいたけ・さやえんどう・なめこ・とうふ・ねぎ                  | 681                                                                                                                                                                            |         | 5.0  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 28.9                                                                                                                                                                           |         | 12.8 |      |
| 27                                                                          | 月  | ごはん・ <small>まいぼーどうふ</small> 麻婆豆腐・チャーシューの和え物・中華スープ                                                                                  |  | こめ・とうふ・ぶたひきにく・ねぎ・にんにく・しょうが・ばんのうねぎ・やきぶた・きんしたまご・きゅうり・えのき・もやし・ねぎ・わかめ                                   | 621                                                                                                                                                                            |         | 4.2  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 28.4                                                                                                                                                                           |         | 20.5 |      |
| 28                                                                          | 火  | ※ <small>べんとうきゅうしょく</small> お弁当給食<br>ごはん・ <small>ぶた</small> 豚の角煮・ <small>こまつな</small> 小松菜とじゃこの炒め煮・高野豆腐の含め煮・かにかまサラダ・きゅうりの醤油漬け・ミニゼリー |  | こめ・ぶたにく・ねぎ・しょうが・たまご・かいわれ・こまつな・しらすぼし・こうやどうふ・にんじん・さやえんどう・きゃべつ・かにかま・きゅうり・ミニゼリー                         | 725                                                                                                                                                                            |         | 3.7  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 31.3                                                                                                                                                                           |         | 26.4 |      |
| 29                                                                          | 水  | ごはん・ <small>さかな</small> 魚のパン粉焼き（付）いんげんとコーンのソテー・ <small>だいこん</small> 大根とジャコのはりはりサラダ・みそ汁                                             |  | こめ・ほき・いんげん・スイートコーンかん・レタス・だいこん・にんじん・みずな・しそ・しらす・かぼちゃ・あぶらあげ・わかめ                                        | 599                                                                                                                                                                            |         | 4.6  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 28.7                                                                                                                                                                           |         | 12.0 |      |
| 30                                                                          | 木  | <small>さんしょくどん</small> 三色丼・ポテトサラダ・みそ汁                                                                                              |  | こめ・とりひきにく・ねぎ・しょうが・たまご・さやえんどう・じゃがいも・たまねぎ・ロースハム・きゅうり・にんじん・なまあげ・こまつな                                   | 679                                                                                                                                                                            |         | 4.0  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 25.2                                                                                                                                                                           |         | 24.5 |      |
| 31                                                                          | 金  | ※ハロウィンの献立<br>かぼちゃとひき肉のカレー黒米ごはん・ <small>むらさき</small> 紫キャベツのソテー・ <small>とうにゅう</small> 豆乳かぼちゃスープ                                      |  | こめ・かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・むらさきキャベツ・たまねぎ                                                      | 726                                                                                                                                                                            |         | 3.4  |      |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     | 31.2                                                                                                                                                                           |         | 25.4 |      |
| 給食日数22日 ※行事食 3回 ★チョイス 1回 都合により献立の内容が変わることがあります。ご了承ください。写真はイメージです。【担当】栄養士：篠田 |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     |  平均  |         | 673  | 4.5  |
|                                                                             |    |                                                                                                                                    |  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |         | 27.6 | 22.5 |