



10月のよていこんだてひょう



日 曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 Kcal	たんぱく 質 g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (こめ・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえ るしょうくひん (やし・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
2月		牛乳	619	19.9	牛乳			
		キムチチャーハン			ぶた肉	米 麦 米サラダあぶら ごまあぶら	はくさいキムチ にら	しょうゆ しお
		ワンタンスープ			とり肉	ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ ラー油
		カルピスゼリーポンチ			こなかんてん	しょうはくとう カルピス はちみつ	パイン (缶詰) みかん (缶詰)	ラムシゆ
3火		牛乳	622	24.7	牛乳			
		ゆかりごはん			とうふ とり肉	米 麦	ゆかり	
		あげだしとうふのそぼろあんかけ			ちくわ	でんぷん こむぎこ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら さんおんとう	しょうが にんじん さやいんげん	みりん 酒 しょうゆ
		からしあえ				ごまあぶら	ごまつな にんじん もやし	しょうゆ ようからし
4水		牛乳	687	21.9	牛乳			
		カレーライス			ぶた肉	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン
		コーンのサラダ				ごまあぶら さんおんとう	ホールコーン にんじん キャベツ だいこん	こしょう しょうゆ こくもつす
5木		牛乳	679	28.3	牛乳			
		みそラーメン			ぶた肉 みそ	むしちゅうかめん ごまあぶら 米サラダあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン
		チーズ入りツナぎょうざ			ツナ チーズ	ぎょうざのかわ なたねサラダあぶら こむぎこ	玉ねぎ	しお こしょう
6金		牛乳	617	22.1	牛乳			
		さんまごはん			さんま	米 麦 でんぷん こむぎこ なたねサラダあぶら さんおんとう 白ごま	しょうが こねぎ	酒 みりん しょうゆ
		とうふとわかめのみそしる			とうふ あぶらあげ わかめ みそ		だいこん 長ねぎ	
		りんご					りんご	
10火		牛乳	583	28.1	牛乳			
		ブルコギどん			ぶた肉	米 麦 さんおんとう ごまあぶら 白ごま	にんにく たけのこみずに にんじん 玉ねぎ にら	酒 しょうゆ コチュジャン しお
		はるさめスープ			とり肉	りょくとうはるさめ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ もやし キャベツ 長ねぎ ごまつな	酒 しお こしょう しょうゆ
11水		牛乳	596	26.4	牛乳			
		ごまきなこあげパン			きなこ	ツイストパン なたねサラダあぶら しろごま さんおんとう		しお
		だいこんととうふのスープ			ベーコン とり肉 とうふ	米サラダあぶら でんぷん	玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ えだまめ	しお こしょう しょうゆ
		ヨーグルト			ヨーグルト			
12木		牛乳	599	26.4	牛乳			
		むぎごはん			まぐろ	米 麦		
		まぐろとごまつなのあまからいため			とうふ たまご	でんぷん こむぎこ なたねサラダあぶら こんにゃく ごまあぶら さんおんとう	しょうが ごぼう にんじん ごまつな	酒 しょうゆ みりん
		かきたまじる				でんぷん	長ねぎ ほうれんそう	酒 しょうゆ しお
13金		牛乳	628	25.7	牛乳			
		ミートビーンズスパゲティ			ぶた肉 だいず	スパゲティ 米サラダあぶら オリーブオイル こむぎこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しょうゆ
		キャベツとだいこんのサラダ				ごまあぶら さんおんとう	ホールコーン だいこん にんじん キャベツ	こしょう しょうゆ こくもつす しお
16月		牛乳	627	24.2	牛乳			
		ツナそぼろごはん			ツナ たまご	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう	しょうが にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ しお みりん
		ごまあえ				さんおんとう 白ごま	ごまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酒
17火		牛乳	572	19.8	牛乳			
		かんさいふうとうどん			とり肉 あぶらあげ なると わかめ	うどん	ほししいたけ 長ねぎ	酒 みりん しお しょうゆ
		だいがくいも				さつまいも なたねサラダあぶら さんおんとう 水あめ 黒ごま		こくもつす しょうゆ 酒

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※10月18日(水)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。
 ※今月の地場産物は「さつまいも」と「さといも」です。新鮮なものが、当日の朝に農家さんより納品されます。





10月のよていこんだてひょう



日曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱくしゅつ Kcal	たんぱくしゅつ g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
18水	エドのおろしあんかけ まぜじぼん いそのかあん	牛乳 ぶたにくとごぼうのまぜごはん さばのおろしあんかけ いそのかあえ	648	25.2	牛乳 ぶた肉 しらたき さば のり	牛乳 米 米サラダあぶら 白ごま こむぎこ でんぷん なたねサラダあぶら	しょうが ごぼう しょうが だいこん えのきたけ こまつな もやし にんじん	酒 しお しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん
19木	チラタ たいせごはん ちゅうかみん	牛乳 むぎごはん あつあげのちゅうかみんに わかめのパリパリサラダ	675	27.7	牛乳 ぶた肉 なまあげ わかめ	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう でんぷん こまあぶら わんたんのかわ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら こまあぶら	たけのこみずに にんにく ほししいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ にんじん	トウバンジャン 酒 しょうゆ しお こくもつす しお こしょう しょうゆ
20金	チラタ シチュー	牛乳 ツイストパン さつまいもときのこのシチュー こまつなサラダ	632	26.3	牛乳 とり肉 牛乳 なまクリーム ハム	ツイストパン 米サラダあぶら さつまいも こむぎこ 米サラダあぶら しょうはくとう	玉ねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ パセリ こまつな ホールコーン キャベツ にんじん レモンかじゅう	しお こしょう 白ワイン こくもつす しお こしょう しょうゆ
23月	はるまき ちゅうかみん	牛乳 タンメン カレーポテトはるまき	588	22.9	牛乳 ぶた肉 とり肉	むしちゅうかめん 米サラダあぶら でんぷん こまあぶら はるまきのかわ 米サラダあぶら じゃがいも こむぎこ なたねサラダあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ なら 長ねぎ 玉ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ ターメリック しお こしょう カレーこ
24火	ごまのあん のりのつくだに さといもとだいこんのうまに キャベツのごますあえ	牛乳 むぎごはん のりのつくだに さといもとだいこんのうまに キャベツのごますあえ	580	22.8	牛乳 のり こんにゃく とり肉 さつまあげ	牛乳 米 麦 さんおんとう 米サラダあぶら さといも さんおんとう 白ごま さんおんとう	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん キャベツ こまつな もやし ホールコーン	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん こくもつす しょうゆ
25水	ヨーグルトあん ちゅうかみん スープ	牛乳 ちゅうかどん とうふとわかめスープ みかんのヨーグルトあえ	591	25.1	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすらのたまご とり肉 とうふ わかめ ヨーグルト	米 麦 米サラダあぶら でんぷん こまあぶら りよくとうはるさめ こまあぶら はちみつ	しょうが ほししいたけ たけのこみずに にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな にんじん 長ねぎ みかん (缶詰)	酒 しお しょうゆ こしょう しょうゆ しお こしょう
26木	セルフチキンカツサンド やさいスープ	牛乳 セルフチキンカツサンド やさいスープ	619	32.8	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	こどもパン こむぎこ パンこ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな	しお こしょう 酒 ちゅうかうソース トマトケチャップ つぶいりマスタード しお こしょう しょうゆ 酒
27金	さつまいもとくりのごはん ほっけのいちやほしゆき みそけんちんじる	牛乳 さつまいもとくりのごはん ほっけのいちやほしゆき みそけんちんじる	563	22.1	牛乳 ほっけ あぶらあげ とうふ みそ	米 もち米 米サラダあぶら くり さつまいも なたねサラダあぶら 黒ごま ごまあぶら こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ 長ねぎ こまつな	しお みりん 酒 しょうゆ しお 酒 しょうゆ
28土	セリ わかめごはん とり肉のからあげ こまつなともやしの おかかあえ ぶどうゼリー	牛乳 コーヒー牛乳 わかめごはん とり肉のからあげ こまつなともやしの おかかあえ ぶどうゼリー	689	25.5	牛乳 わかめごはんのもと とり肉 かつおぶし ぶどうゼリー	牛乳 米 麦 白ごま こむぎこ でんぷん なたねサラダあぶら さんおんとう ぶどうゼリー	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん	酒 しょうゆ しょうゆ 酒
31火	クッキー スパゲティ ツナとやさいのサラダ ハロウィンクッキー	牛乳 スパゲティナポリタン ツナとやさいのサラダ ハロウィンクッキー	565	20.8	牛乳 ベーコン ツナ こむぎこ バター じょうはくとう	スパゲティ 米サラダあぶら 米サラダあぶら こむぎこ バター じょうはくとう	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃペースト	トマトピューレ トマトケチャップ こしょう ちゅうかうソース しお こくもつす しょうゆ こしょう しお ベーキングパウダー

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均	エネルギー 618kcal	たんぱくしゅつ 24.7g
もんかしょうまいようまきはんりょう 文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしゅつ 21.1~32.5g