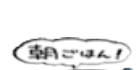


10月 こんだてひょう



*今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 664kcal (650) 27.5g (21.1～32.5) 20.7g (14.4～21.6)
中学生 827kcal (830) 33.6g (26.9～41.5) 24.5g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1木	あっけし極みるく65 塩野菜ラーメン いも団子	ラーメン 油	牛乳	
		じゃがいも でんぶん 砂糖 油 バター	豚肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ メンマ 長ねぎ しょうが
2金	ごはん 豆腐の日 みそ汁 いり豆腐 冷しゃぶサラダ	米		
			わかめ みそ	大根 えのき
		砂糖 油	豆腐 とり肉 卵	人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 枝豆
5月	ごはん イワシの日（4日） みそ汁 カレー肉じゃが いわしのみそ煮	米		
			豆腐 みそ	なめこ 長ねぎ
		じゃがいも 砂糖 でんぶん 油	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく
6火	プレーンパン 野菜スープ ミートグラタン りんご	砂糖	いわし みそ	
		パン		
		じゃがいも	とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ
7水	ごはん マナーの日 きつね汁 とり肉のレモンソース ツナサラダ	マカロニ 油	豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ トマト にんにく しょうが
				りんご
		米		
8木	あっけし極みるく65 あんかけ焼きそば ゼリーあえ		油揚げ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ
		米粉 でんぶん 砂糖 油	とり肉	レモン にんにく
		砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	玉ねぎ キャベツ
9金	ごはん トマトの日（10日） みそトマ豚丼 みそ汁 のりあえ	米	牛乳	
		焼きそばめん 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 エビ イカ	人参 玉ねぎ 白菜 もやし たけのこ しょうが
		マスカットゼリー 梨ゼリー		パイン 黄桃
13火	ごはん さつまいもの日 きなこあげぱん 野菜と卵のスープ ミックスソテー さつまいものサラダ	砂糖 油	豚肉 みそ	玉ねぎ トマト しめじ しょうが にんにく
			厚揚げ みそ	キャベツ
			のり	もやし ほうれん草 にんにく
14水	ごはん みそ汁 とりごぼうのつくね焼き なめたけあえ	パン 砂糖 油	きなこ	
		でんぶん	とり肉 卵	人参 玉ねぎ キャベツ
		バター	ウインナー	玉ねぎ コーン 水菜
15木	森高牛乳 和風スパゲティ きのこのスープ コーヒーホットケーキ	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり
		米		
		じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ
16金	ごはん チキンカレー キャベツとブロッコリーのサラダ	砂糖 でんぶん 油	とり肉 豆腐	人参 ごぼう
			削り節	白菜 ほうれん草 なめたけ
		スパゲティ 砂糖 油	牛乳	
19月	ごはん ピリ辛丼 みそ汁 コチュマヨサラダ	じゃがいも	とり肉 竹輪	人参 ごぼう しょうが
		小麦粉 砂糖 バター	ウインナー	人参 えのき しいたけ
		小麥粉 砂糖 バター	卵 牛乳	
20火	ごはん みそ汁 豚すき煮 三色サラダ	米	とり肉	人参 玉ねぎ にんにく
		じゃがいも バター		人参 キャベツ ブロッコリー コーン
		ドレッシング		
21水	ごはん みそ汁 豆腐のチリソース 五目ビーフン	米		
		砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ ごぼう 枝豆 しょうが にんにく つきこん
			わかめ みそ	大根 しめじ
22木	あっけし極みるく65 かきあげうどん 汁 クリーム白玉	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 白ごま	いか 竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり
		米		
		砂糖 でんぶん		
23金	ガーリックピラフ パスタの日（25日） 白菜スープ カップオムレツ パスタサラダ	じゃがいも	みそ	人参 玉ねぎ ごぼう
		砂糖 油	たら みそ	長ねぎ
		砂糖 油	とり肉 さつま揚げ	人参 切干大根
26月	ごはん 和食の日 具だくさんみそ汁 たらねぎみそ焼き 切干大根の煮物	米		
		砂糖 油	とり肉 卵	しょうが
			とり肉 とり皮 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ つきこん
27火	ごはん マナーの日 二色そばろ丼 とり汁 野菜いため	砂糖 油	ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく
		じゃがいも 油		
		砂糖 油		
28水	ごはん みそ汁 さつまいものオイスターソース炒め チキンと春雨のサラダ	米	みそ	大根 玉ねぎ しいたけ
		さつまいも 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉	人参 白菜 もやし にんにく しょうが
		春雨 砂糖 ごま油 白ごま	とり肉 みそ	人参 きゅうり
29木	森高牛乳 ごはん 卵とほうれん草のスープ チンジャオロース ぎょうざ（小2個 中3個）		牛乳	
		米	卵	玉ねぎ ほうれん草
		油 砂糖	豚肉	人参 たけのこ もやし ピーマン にんにく
30金	ごはん カミカミデー パークのトマト煮 かぼちゃのサラダ	ぎょうざの皮 水あめ ごま油 でんぶん	豚肉 とり肉	キャベツ にら
		米		
		じゃがいも 砂糖 でんぶん 油	豚肉	人参 玉ねぎ トマト エリンギ にんにく
		ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ハム	かぼちゃ きゅうり コーン

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。