

ひ に ち	よ う び	こんだて 南大立	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人分 kcal	たんぱく 質g
1	木	 わかれごはん	牛乳 からあげ おかかえ じゃがいものみそ汁	牛乳 しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ	米、油、米粉、でんぶん、 上白糖、じゃがいも	628	24.2
2	金	ミルクパン	牛乳 鮭のパン粉焼き リヨネーズポテト 野菜スープ	牛乳 パセリ、たまねぎ、しょうが、にんじん、 キャベツ、エリンギ、こまつな	ミルクパン、エッグケアマヨネーズ、 パン粉、油、じゃがいも	578	30.2
5	月	 みそラーメン	牛乳 じゃがバター 冷凍みかん	牛乳 しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、 はくさい、もやし、コーン、 にら、パセリ、みかん	ラーメン、油、ごま油、じゃがいも、 上白糖、バター	547	20.9
6	火	キムチチャーハン	牛乳 パリパリサラダ トックスープ 	牛乳 にんにく、しょうが、たまねぎ、キムチ、 こまつな、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、ねぎ	米、油、ごま油、白ごま、ワンタンの皮、 上白糖、トック	550	19.2
7	水	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 野菜とえのきのおひたし むらくも汁	牛乳 しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、 えのきたけ、にんじん、 たまねぎ、こねぎ	米、上白糖、でんぶん	604	29.2
8	木	生揚げのブルコギ丼	牛乳 あさりのカリッとサラダ 梨（南水） 	牛乳 にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、 にんじん、もやし、にら、きゅうり、 キャベツ、なし	米、油、上白糖、でんぶん、 白ごま、ごま油、米粉	606	22.4
9	金	 目の愛護デー（10月10日） チキンカレーライス	牛乳 コーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 コーン、ブルーベリー	米、油、じゃがいも、はちみつ、 小麦粉、バター、上白糖、 ブルーベリージャム	673	21.3
13	火	 ジャージャーめん	牛乳 青のりビーンズポテト シャインマスカット 	牛乳 きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、ねぎ、 シャインマスカット	ラーメン、ごま油、白ごま、三温糖、 でんぶん、じゃがいも	647	28.8
14	水	 鶏飯 	牛乳 ししゃものフライ ごまあえ	牛乳 干しいたけ、しょうが、葉ねぎ、 キャベツ、こまつな、にんじん	米、上白糖、油、小麦粉、パン粉、白ごま	608	25.4
15	木	 かつおとしょうがのごはん	牛乳 カリカリ油揚げのサラダ 利休汁	牛乳 しょうが、こねぎ、キャベツ、こまつな、 にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	米、油、でんぶん、米粉、三温糖、 ごま油、上白糖、ねりごま	555	24.9
16	金	シュガーパタートースト	牛乳 チキンビーンズ キャベツのサラダ	牛乳 セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	食パン、バター、上白糖、油、じゃがいも、 赤ざらめ、小麦粉	564	24.1
19	月	 沖縄県 タコライス	牛乳 もずくスープ パインゼリー	牛乳 にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト缶、キャベツ、葉ねぎ、 パインジュース	米、油、三温糖、でんぶん、上白糖	600	23.6
20	火	きつねうどん	牛乳 おかかポテト 柿 	牛乳 たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、 こまつな、にんにく、柿	うどん、上白糖、油、じゃがいも	530	22.6
21	水	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豆腐入りたまご焼き 肉じゃが	牛乳 しょうが、たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、こねぎ、さやいんげん	米、でんぶん、上白糖、白ごま、油、 しらたき、じゃがいも、三温糖	655	28.4
22	木	 くりごはん	牛乳 鮭のしょうが焼き しらたきのピリ辛いため 月菜汁	牛乳 しょうが、にんにく、しょうが、 にんじん、こねぎ、だいこん、こまつな	米、もち米、むぎぐり、三温糖、 でんぶん、白ごま、ごま油、 しらたき、上白糖、白玉	590	25.7
23	金	ベーコンチーズバーガー	牛乳 クラムチャウダー ツナサラダ 	牛乳 セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、コーン	丸パン、油、じゃがいも、バター、 小麦粉、はちみつ	609	27.3
26	月	ごはん	牛乳 たらのチリソース パンサンスー わかめスープ	牛乳 にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ	米、でんぶん、米粉、ごま油、 上白糖、緑豆はるさめ、白ごま、油	588	23.8
27	火	マーボーやきそば	牛乳 糸寒天サラダ サイダーフルーツポンチ	牛乳 にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、こねぎ、もやし、 きゅうり、トウモロコシ、こまつな、 パイン缶、黄桃缶	油、おし中華めん、ごま油、 上白糖、でんぶん、白ごま	623	24.4
28	水	ポテサラトースト 	牛乳 イタリアンスープ 愛媛みかん	牛乳 たまねぎ、にんじん、コーン、 こまつな、みかん	食パン、じゃがいも、 エッグケアマヨネーズ、油、生パン粉	551	24.9
29	木	 まいたけおこわ	牛乳 小魚の甘辛揚げ 豚汁	牛乳 にんじん、まいたけ、こまつな、 しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、もち米、油、でんぶん、米粉、 上白糖、ごま油、じゃがいも	594	23.6
30	金	 ハロウィン チキンライス	牛乳 ABCスープ パンプキンマフィン 	牛乳 にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、キャベツ、 こまつな、かぼちゃ	米、油、上白糖、ABCマカロニ、 バター、はちみつ、小麦粉	646	21.9