



10月分よていにとんでひょう



日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g) しじふ(g) えんぶん(g)
1 木	わかめうどん ジャがみそサラダ レモンドーナツ *ものがたりきゅうしょく①		とりこ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ	うどん、じゃがいも、 さとう、サラダあぶら、 こまあぶら、こめこ、 さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しめじ、こまつな、きゅうり、 キャベツ、レモン	605 Kcal 20.6 g 20.6 g 2.3 g
2 金	ミルクパン こめシチュー チキンステーキなしのソース コーンサラダ		とりこ、ベーコン、 とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、さとう、 でんぶん、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ、 バター	しょうが、にんにく、なし、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 セロリ、エリンギ	608 Kcal 29.8 g 25.6 g 2.5 g
5 月	ちゅうかどん れんこんチップスサラダ ミックスフルーツ		ぶたにく、むきえび、 いか	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、こまあぶら、 さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 ただけのこ、たまねぎ、エリンギ、 もやし、キャベツ、こまつな、 れんこん、きゅうり、パイン とうもろこし、みかん、りんご	573 Kcal 20.3 g 13.6 g 1.6 g
6 火	ミルクパン チキンビーンズ フィッシュアンドチップス *ものがたりきゅうしょく②		ほき、とりこ、だいず	ミルクパン、こむぎこ、 こめこ、でんぶん、 さとう、じゃがいも、 サラダあぶら	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、エリンギ	648 Kcal 33.3 g 22.0 g 2.6 g
7 水	ごはん ちゅうかたまごスープ かつおのあますあん もやしのぴりりあえ		かつお、とりこ、 たまご、わかめ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 さとう、はちみつ、 こまあぶら、さとう	しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、にんにく、ねぎ、 たまねぎ、えのきたけ、 こまつな	604 Kcal 30.5 g 16.7 g 2.1 g
8 木	ながさきちゃんぽん じゃがいもとだいずのあまからあえ なし *きょうどりょうり ながさきけん		ぶたにく、かまぼこ、 ちくわ、だいず	ちゃんぽん、 サラダあぶら、 でんぶん、 じゃがいも、 さとう	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にら、なし	558 Kcal 22.6 g 18.8 g 2.4 g
9 金	ふわふわキーマカレー かいそうサラダ はちみつブルーベリーヨーグルト *めのあいごデーこんだて		ぶたにく、レバー、 だいず、とうふ、 わかめ、 かんてん、 ヨーグルト	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ、さとう、 はちみつ	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、レモン、ブルーベリー	619 Kcal 20.8 g 19.4 g 1.6 g
12 月	スポーツの日					
13 火	おやこどん カリカリあぶらあげのサラダ みかん		とりこ、たまご、 あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、 こまあぶら	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 こまつな、キャベツ、みかん	570 Kcal 23.8 g 17.0 g 1.8 g
14 水	きりぼしごはん とんじる めひかりのからあげ いそかあえ		とりこ、あぶらあげ、 めひかり、かつおぶし、 のり、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 でんぶん、こめこ、 こま、じゃがいも	切だいこん、にんじん、 しょうが、もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん	563 Kcal 26.0 g 18.3 g 2.2 g
15 木	セサミトースト かぼちゃスープ ポテトマスタードサラダ *ものがたりきゅうしょく③		ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	しょくパン、バター、 さとう、こま、 じゃがいも、 サラダあぶら、こめこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、かぼちゃ	551 Kcal 18.9 g 26.6 g 2.5 g
16 金	ソースかつどん すましじる こうはくゼリー *うんどうかいおうえんこんだて		ぶたにく、とうふ、 かんてん、とうにゅう、 にゅうさんいんりょう	こめ、むぎ、サラダ油、 こめこ、パンこ、さとう	キャベツ、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、アセロラジュース	686 Kcal 24.7 g 23.8 g 2.0 g
19 月	振替休業日					
20 火	シーフードピラフ レンズまめのスープ スパニッシュオムレツ ぶどうたべくらべ		ベーコン、いか、 ほたて、ぶたにく、 たまご、とうにゅう、 とりこ、 レンズまめ	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんにく、にんじん、 エリンギ、ぶどう	556 Kcal 25.4 g 18.2 g 2.6 g
21 水	セルフキンパ（ごはん・プルコギ・ナムル・ たまごやき・のり） キムチチゲふう *せかいのりょうり かんこく		のり、ぶたにく、 たまご、とうふ、 みそ	こめ、ごま、 こまあぶら、 サラダあぶら、 さとう	にんにく、たまねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、しょうが、 ねぎ、しめじ、 はくさい(キムチ)、 にら	611 Kcal 26.3 g 22.5 g 2.3 g
22 木	ごはん みそしる さんまのまつまえに やさいのからししょうゆ		さんま、こんぶ、みそ、 あぶらあげ	こめ、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、 もやし、にんじん、たまねぎ	608 Kcal 23.7 g 21.7 g 2.3 g
23 金	あきのきのこうどん ごますあえ まっちゃとあまなっとうのむしばん *ものがたりきゅうしょく④		とりこ、あぶらあげ、 とうにゅう	うどん、ごま、さとう、 こめこ、 コンスターチ、 サラダあぶら、 あまなっとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、 かぼちゃ、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、きゅうり	562 Kcal 20.5 g 16.4 g 2.1 g
26 月	まめツナごはん こんさいじる ししゃものいしがきあげ やさいのおひたし		さば、とりこ、とうふ	こめ、さとう、 でんぶん、 ごま、こまあぶら、 こんにやく、 じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり、 にんじん、だいこん、ねぎ	591 Kcal 26.4 g 18.4 g 2.5 g
27 火	カレービーンズホットサンド ポトフ コールスローサラダ りんご		ぶたにく、レバー、 だいず、ウインナー、 レンズまめ	コッペパン、 サラダあぶら、こめこ、 さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、エリンギ、 トマト、キャベツ、 とうもろこし、りんご	575 Kcal 27.2 g 24.5 g 2.6 g
28 水	ごはん けんちんじる さばのソースに ごまあえ		ツナ、だいず、 ししゃも、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 こめこ、ごま、 じゃがいも	にんじん、しょうが、こまつな、 もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	615 Kcal 25.2 g 24.7 g 2.5 g
29 木	ボンゴレトマトスパゲティ ポテトいりサラダ パンプキンクッキー *ハロウィンこんだて		ベーコン、あさり、 とうにゅう	スパゲティ、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 はちみつ、こむぎこ、 こめこ、オートミール、 チョコチップ（乳不使用）	にんにく、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	668 Kcal 23.4 g 22.2 g 2.1 g
30 金	ごはん こんぶふりかけ ぐだくさんみそしる さかなのごまみそ こまつなのわふうサラダ *しょくひんロスさくげんのひ		こんぶ、さけ、みそ、 なまあげ	こめ、さとう、ごま、 サラダあぶら、 さつまいも	しょうが、こまつな、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、だいこん、 なめこ	615 Kcal 26.2 g 20.5 g 2.1 g



☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

エネルギー601kcal・たんぱく質24.9g・脂質20.7g・食塩相当量2.2g