

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1木	ごはん	○	和風厚焼き卵 きんぴらごぼう すまし汁	牛乳, とりひき肉, 卵, 豆腐	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, ごぼう, 小松菜	米, 油, さとう, 糸こんにゃく, ごま	559 kcal 23.9 g 2.3 g
2金	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	食パン, バター, 油, じゃがいも, さとう, 小麦粉	561 kcal 22.2 g 2.4 g
5月	ごはん	○	鯖のはちみつみそ焼き おひたし いも子汁	牛乳, さわら, みそ, 豚肉, 豆腐	しょうが, キャベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ	米, はちみつ, 油, こんにゃく, じゃがいも	573 kcal 28.0 g 2.2 g
6火	スパゲティ・ビーンズソース	○	フレンチサラダ くだもの(梨) 	豚ひき肉, ひよこ豆, 粉チーズ, 牛乳	セロリ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン, キャベツ, きゅうり, 梨	スパゲティ, 油, 小麦粉, さとう, バター	624 kcal 24.1 g 2.4 g
7水	わかめごはん	○	いかの豆板醤焼き 切り干大根の炒め煮 のっぺい汁	炊き込みわかめ, 牛乳, いか, とり肉, 油あげ, 豚肉, 豆腐	にんにく, ねぎ, 切干し大根, にんじん, 大根, しょうが, 小松菜	米, さとう, ごま油, 油, 糸こんにゃく, こんにゃく, じゃがいも, でんぶ	561 kcal 27.7 g 2.8 g
8木	ハヤシライス	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの(柿) 	豚肉, 牛乳	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 柿	米, 油, バター, 小麦粉, さとう, じゃがいも, はちみつ	659 kcal 18.6 g 2.1 g
9金	黒さとうパン	○	魚のトマトソースがけ チロル風サラダ スコッチブロス	牛乳, めかじき, ベーコン, ベーコン, とり肉, ひよこ豆, レンズ豆	玉ねぎ, マッシュルーム, にんにく, ホールトマト, キャベツ, にんじん, セロリ, エリンギ, かぶ	黒砂糖パン, オリーブ油, さとう, 油, じゃがいも	585 kcal 30.0 g 2.6 g
13火	親子丼  	○	みそ汁 キャロットゼリー	とり肉, 卵, 牛乳, 油あげ, みそ, 粉寒天	玉ねぎ, こねぎ, にんじん, 大根, ねぎ, オレンジジュース, レモン果汁	米, さとう, さつまいも	659 kcal 25.0 g 2.6 g
14水	マーボー焼きそば	○	もやしのナムル 青のりビーンズ	豚ひき肉, みそ, 豆腐, 牛乳, 大豆, 青のり	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, にら, きゅうり, もやし	むし中華めん, 油, さとう, でんぶ, ん, ごま油, ごま	563 kcal 28.1 g 2.4 g
15木	秋のちらし寿司	○	ごまあえ 田舎汁	鮭, 牛乳, 油あげ, みそ, 豆腐, わかめ	干しいたけ, しめじ, えのきだけ, さやいんげん, キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん, 大根, ねぎ	米, さとう, ごま, じゃがいも	558 kcal 22.9 g 2.9 g
16金	豚キムチ丼	○	小魚のからあげ くだもの(りんご) 	豚肉, 牛乳, きびなご	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさいキムチ, ねぎ, にら, りんご	米, 油, さとう, 春雨, ごま油, でんぶ, ん	563 kcal 20.1 g 1.3 g
19月	フィッシュバーガー	○	じゃがいものポタージュ くだもの(みかん) 	ホキ, 卵, 牛乳, 豆乳, とり肉	キャベツ, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, みかん	丸パン, 油, 小麦粉, パン粉, 米粉, 油, じゃがいも	576 kcal 29.7 g 2.6 g
20火	ごはん	○	肉どうふ ヘルシーあえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ	玉ねぎ, にんじん, 小松菜, しめじ, えのきだけ, キャベツ	米, 油, 糸こんにゃく, さとう	599 kcal 28.3 g 2.3 g
21水	栗入りまいだけごはん 	○	揚げししゃも 豚汁	とり肉, 油あげ, 牛乳, ししゃも, 豚肉, みそ, 豆腐	まいだけ, にんじん, ごぼう, 大根, ねぎ	米, むぎぐり, 油, でんぶ, ん, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	617 kcal 25.9 g 2.8 g
22木	カレーライス	○	ごまだれサラダ くだもの(柿) 	豚肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 柿	米, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, ごま, さとう, ごま油	671 kcal 19.7 g 2.1 g
23金	けんちんうどん 	○	ピリ辛きゅうり 月見団子	とり肉, 油あげ, 牛乳, きな粉	ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ, 小松菜, きゅうり, かぼちゃ	ごま油, さともいも, 冷凍うどん, 白玉粉, さとう	548 kcal 22.8 g 2.2 g
26月	チキンライス 	○	グリーンサラダ クラムチャウダー	とり肉, 牛乳, ベーコン, 豚肉, あさり, 生クリーム	トマトジュース, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, セロリ	米, 油, さとう, 小麦粉, じゃがいも	598 kcal 24.3 g 2.5 g
27火	ごはん	○	さばのみそ煮 えのき入りおひたし すまし汁	牛乳, さば, みそ, 豆腐, わかめ	しょうが, ねぎ, えのきだけ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	米, さとう	581 kcal 26.1 g 2.8 g
28水	田舎うどん	○	大学芋 くだもの(姫りんご)	とり肉, 油あげ, みそ, 牛乳	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜, 姫りんご	冷凍うどん, 油, さつまいも, さとう, 水あめ, ごま	619 kcal 20.3 g 2.3 g
29木	チャーハン	○	いかサラダ もずくスープ	豚肉, 卵, 牛乳, いか, 寒天, 豆腐, もずく	干しいたけ, ねぎ, にんじん, チンゲンサイ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	米, 油, ごま油, さとう	556 kcal 24.4 g 2.9 g
30金	ジャムサンド 	○	ポルシチ かぼちゃプリン	牛乳, ひよこ豆, 豚肉, 寒天, 生クリーム	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ホールトマト, かぶ, かぼちゃ	コッペパン, いちごジャム, 油, じゃがいも, さとう	600 kcal 21.8 g 1.8 g

※都合により献立内容が変更となる場合があります。

熊本応援！
(梨・みかん)

『十三夜(23日)』
月がきれいに見れるかも
れません。



10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し、合ってみませんか。

アメリカ生まれの具だくさんスープ
チャウダー

ビーンズチャウダー
シーフードチャウダー
クラムチャウダー
コーンチャウダー

