

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	木	ごはん いかの天ぷら ほうれん草と干びょうのお浸し 里芋のそぼろ煮 牛乳 お月見デザート(みかん、ブルーベリー) <b>【お月見メニュー】</b>	いか 鶏ひき肉 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 てんぷら粉 油 ごま さとまいも さとう かたくりこ	かんぴょう にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ しいたけ さやいんげん お月見ゼリー(みかん、ブルーベリー)	721kcal 28.4g 378mg
2	金	わかめごはん さんまのかば焼 野菜のあえ物 もずくのみそ汁 牛乳	わかめ さんま 花かつお もずく 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう	はくさい のざわな漬 キャベツ たまねぎ にんじん	628kcal 20.1g 296mg
5	月	麦ごはん 親子どんぶりの具 豚肉のマーマレード炒め つば漬あえ 牛乳	たまご 鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ さとう マーマレード 油	たまねぎ みつば にんじん 赤パプリカ マッシュルーム にんにく つば漬 キャベツ	626kcal 30.0g 273mg
6	火	ごはん こあゆのカルン揚げ 肉豆腐 牛乳 梨 <b>【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】</b>	こあゆ 牛肉 焼き豆腐 牛乳	こめ 強化米 油 黒砂糖 さとう	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ なし	700kcal 28.0g 436mg
7	水	麦ごはん ツナ入り卵焼き いんげんとしめじの炒め物 チンゲン菜のスープ 牛乳	たまご まぐろ ベーコン 豆腐 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油	ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ しめじ しいたけ チンゲンサイ	534kcal 22.9g 284mg
8	木	ごはん かつおの竜田揚げ きゅうりのごまドレあえ 大根のみそ汁 牛乳	かつお ハム 油揚げ わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 ごまクリームドレッシング じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	622kcal 30.8g 294mg
9	金	にんじんピラフ 鶏肉のバジル焼き かぼちゃのポタージュ 牛乳 ブルーベリーゼリー <b>【10月10日:目の愛護デー】</b>	ベーコン 鶏肉 牛乳 クリーム	こめ 強化米 オリーブ油	にんじん スイートコーン バジル にんにく かぼちゃ たまねぎ パセリ ブルーベリーゼリー	638kcal 23.1g 343mg
12	月	麦ごはん いわしのみりん干し 赤こんにやくのきんぴら さつま汁 牛乳	いわし 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう ごま油 さつまいも	れんこん 赤こんにやく さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	566kcal 22.9g 297mg
13	火	バターリッチパン(小麦、乳対応なし) 鮭のムニエル 大根とハムのサラダ 豆乳スープ 牛乳	さけ ハム ウインナー 豆乳 牛乳	バターリッチパン こむぎ粉 バター 油 はるさめ マヨネーズ じゃがいも	だいこん キャベツ レモン にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	726kcal 33.0g 326mg
14	水	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ いんげんのごまあえ ちくわとえのきのすまし汁 牛乳	鶏肉 ちくわ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 米粉 油 ごま 切り麩	しょうが にんにく にんじん さやいんげん もやし えのきたけ こまつな	656kcal 25.7g 297mg
15	木	栗ごはん 焼きあかうお(★一食しょうゆ) さつまいもサラダ 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 柿	油揚げ あかうお ハム 豆腐 牛乳	こめ 強化米 くり さつまいも じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり なめこ だいこん ねぎ かき	664kcal 25.8g 312mg
16	金	麦ごはん 春巻き なすのみそ炒め ビーフンスープ 牛乳	生揚げ 鶏肉 牛乳 春巻き	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ビーフン	なす グリンピース しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ	635kcal 19.4g 302mg
19	月	麦ごはん 鮭の照り焼き たこときゅうりの酢の物 高野豆腐の五目煮 牛乳 <b>【かみかみメニューの日です】</b>	さけ たこ 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ こんにやく にんじん さやいんげん	625kcal 35.0g 326mg
20	火	ごはん ソースカツ 小松菜のお浸し 打ち豆入りみそ汁 牛乳	ヒレカツ 花かつお だいず 油揚げ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう さとまいも	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	608kcal 21.8g 319mg
21	水	麦ごはん さばの塩こうじ焼き 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 杏仁フルーツあえ 牛乳	さば 豚肉 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう かたくりこ 油 杏仁豆腐	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ヤングコーン みかん パインアップル もも	792kcal 30.2g 364mg
22	木	ごはん きのこ入りカレー やき栗コロッケ こんにやくサラダ 飲むヨーグルト <b>【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】</b>	鶏肉 かまぼこ ヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも 油 給食用カレーフレーク さとう ごま油 栗コロッケ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ にんにく しょうが しらたき きゅうり もやし	712kcal 17.0g 331mg
23	金	ソフト麺(小麦対応なし) とり南蛮うどんの汁 棒ぎょうざ(幼~小3:1本、小4~中:2本) 豚肉とニラのみそ炒め 牛乳	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳 棒ぎょうざ	ソフトめん かたくりこ さとう 油	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ にら	707kcal 33.5g 290mg
26	月	麦ごはん 酢豚 マロニーサラダ ホタテ中華スープ 牛乳	豚肉 ほたてが い たまご 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう マロニー ドレッシング パンパッジャー ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 黄パプリカ キャベツ だいこん スイートコーン チンゲンサイ ヤングコーン	647kcal 24.3g 280mg
27	火	オレンジバターリッチパン(小麦、乳対応 なし) かにしゅうまい(幼~小:2個、中:3個) ツナサラダ 秋の香りシチュー 牛乳	かにしゅうまい まぐろ 豚肉 牛乳 クリーム	オレンジバターリッチパン マヨネーズ さとう さつまいも じゃがいも くり 油	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ しめじ マッシュルーム ブロッコリー	823kcal 27.1g 353mg
28	水	麦ごはん 松風焼き 海そうサラダ みそけんちん汁 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご ひじきの海藻ミックス 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ パン粉 さとう ごま フレンチドレッシング さとまいも	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり スイートコーン ごぼう だいこん こんにやく しいたけ	636kcal 26.8g 331mg
29	木	ごはん 自身魚のごまだれかけ 白菜の昆布あえ 芋煮 牛乳 <b>【お話し給食】</b>	メルルーサ こんぶ 牛肉 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 ごま さとう さとまいも	はくさい にんじん きゅうり だいこん れんこん ごぼう しらたき しめじ ねぎ	672kcal 29.2g 320mg
30	金	チキンライス 南瓜形ハンバーグ 野菜スープ 牛乳 ハロウィンデザート(かぼちゃ) <b>【ハロウィンメニュー】</b>	鶏肉 ハンバーグ ウインナー 牛乳	こめ 強化米 さとう 油	たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン グリンピース チンゲンサイ ハロウィンデザート(かぼちゃ)	690kcal 25.5g 425mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は、きゅうり、小松菜、にら、生しいたけ、牛乳を使用します】

【今月の町内産は、環境こだわり米・キヌヒカリ(無洗米)、さつまいもを使用します】

★10月15日(木)に使用する『一食しょうゆ』は丸中醤油㈱より寄贈いただきました。



QRコードを読み込むと  
ホームページでもご覧いた  
けます。

