

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	金	麦ごはん 豚肉のアップルソース 秋の香りシチュー キャベツとコーンのサラダ 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう さつまいも くり 油 ビーフシ チュールウ 青じそドレッシング	りんご にんにく にんじん エリンギ しめじ たまねぎ ブロッコリー キャベツ スイートコーン	732kcal 26.3g 310mg
4	月	麦ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 さといもゆかり揚げ 丁字麩のみそ汁 牛乳	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう さといも かたくりこ 丁字麩	にんじん ごぼう さやいんげん 赤しそ たまねぎ ねぎ	634kcal 19.5g 282mg
5	火	パンパキンパン(小麦乳対応なし) ポークンテー れんこんサラダ ミネストローネ 牛乳 ラフランスゼリー	豚肉 かまぼこ ウインナー 牛 乳	かぼちゃコッペンパン 油 ごまクリームドレッシング ジャがいも オリーブ油 さとう	キャベツ れんこん にんじん きゅうり たまねぎ グリーンピース トマト 洋梨ゼリー	713kcal 27.8g 359mg
6	水	麦ごはん さんまの黒酢たれかけ チンゲン菜のナムル キムチスープ ジョア(マスカット)(乳対応なし)	さんま ジョア(マスカット)	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう ごま油	チンゲンサイ ぜんまい 白菜キムチ はくさい もやし 赤パプリカ	575kcal 19.7g 294mg
7	木	いもごはん 鶏肉の生姜焼き いんげんのごまあえ わかめのみそ汁 牛乳	鶏肉 揚げ水餃子 わかめ 牛乳	こめ 強化米 さつまいも ごま じゃがいも	にんじん しょうが さやいんげん しめじ たまねぎ	612kcal 25.2g 320mg
8	金	麦ごはん 豆腐の磯辺揚げ(幼~小2:2個、 小3~小6:3個、中:4個) にんじんシリシリ 大根と白菜のみそ汁 牛乳 ブルーベリータルト 【日の愛護デー(10月10日)メニュー】	豆腐の磯辺揚げ まぐろ たまご 花かつお 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ブルーベリータルト	にんじん だいこん はくさい ねぎ	783kcal 22.2g 371mg
11	月	麦ごはん こあゆの南蛮漬け 赤こんにゃくのきんぴら ゆばのすまし汁 牛乳 【湖魚の料理】 【かみかみメニューの日】	こあゆ 豚肉 湯葉 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう	にんじん たまねぎ ビーマン 赤こんにゃく ごぼう さやいんげん ねぎ	637kcal 23.8g 386mg
12	火	ごはん チキンカレー 栗コロッケ じゃこサラダ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	鶏肉 栗コロッケ ちりめんじゃ こ いか 牛乳	こめ 強化米 ジャがいも 油 ナルル焼-カレー粉- さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ もやし	773kcal 22.2g 387mg
13	水	麦ごはん おでん ほっけの塩焼き 小松菜のごまあえ 牛乳(小、中) 乳酸菌飲料(幼)	がんもどき 鶏肉 ちくわ うずら卵 ほっけ 牛乳(小、中)	こめ 強化米 おおむぎ さとい も さとう ごま 乳酸菌飲料 (幼)	だいこん こんにゃく こまつな にんじん	653kcal 32.1g 400mg
14	木	ごはん ヤムニョムチキン(韓国唐揚げ) 中華サラダ ならたまスープ 牛乳 【世界の料理:韓国】	鶏肉 たまご 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう はちみつ はるさめ	しょうが にんじん 黄パプリカ ビーマン キャベツ なら たまねぎ	703kcal 27.7g 257mg
15	金	中華麺(小麦対応なし) しょうゆとんこつラーメンスープ 肉まん(幼~小:1個、中:2個) なすとピーマンのみそ炒め 牛乳 はちみつレモンゼリー	焼き豚 豚肉 牛乳	中華めん ごま油 ミニ肉まん さとう マヨネーズ はちみつレモンゼリー	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ なす ビーマン にんじん	562kcal 23.0g 270mg
18	月	麦ごはん チーズはんぺんフライ さつまいもと栗のサラダ 大根とベーコンのスープ 牛乳	チーズはんぺんフライ ベーコン 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さつまいも くり ノンエッグマヨネーズ	キャベツ だいこん スイートコーン こまつな	649kcal 17.8g 294mg
19	火	ハニートースト(小麦、乳対応なし) ポイルウインナー(一食ケチャップ) ブロッコリーサラダ ABCスープ 牛乳	ソーセージ うずら卵 牛乳	食パン はちみつ マガリン 砂糖 イリアドレッシング マカロニ 油	ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ	720kcal 26.7g 316mg
20	水	たこめし サワラかぼちゃみそ焼き ほうれん草ともやしのごまあえ えのきのすまし汁 牛乳 梨	たこ さわら 豆腐 牛乳	こめ 強化米 油 ごま	ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな なし	603kcal 30.8g 345mg
21	木	ごはん ブルコギ 愛荘大豆のかりかり揚げ 白玉フルーツ 牛乳 【愛荘町地場産物メニュー】	豚肉 だいた ヨーグルト 牛乳	こめ 強化米 さとう ごま油 かたくりこ 油 白玉だんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし なら もも みかん バインアップル ナタデココ	811kcal 35.5g 373mg
22	金	麦ごはん ミートボールの酢豚風 もやしのナムル 春雨スープ 牛乳 棒チーズ(小、中) プチゼリー(幼) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	肉団子 牛乳 チーズ(小、中)	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ごま油 はるさめ フルゼリー青りんご(幼)	たまねぎ にんじん ビーマン もやし チンゲンサイ 赤パプリカ スイートコーン	636kcal 20.2g 432mg
25	月	麦ごはん 焼きしゅうまい(幼~小2:2個、 小3~小6:3個、中:4個) トッポギ 八宝菜 牛乳	シュウマイ 豚肉 いか うずら卵 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 トッポギ さとう ごま油 かたくりこ	たまねぎ なら はくさい にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	761kcal 33.9g 303mg
26	火	ごはん 千草焼き しらあえ 愛荘うどん入り豚汁 牛乳 一食カミカミ昆布	たまご まぐろ 豆腐 みそ 豚肉 牛乳 昆布	こめ 強化米 かたくりこ さとう ごま 干しうどん(山芋入り)	たまねぎ スイートコーン ねぎ ほうれんそう にんじん こんにゃく だいこん はくさい	600kcal 23.6g 363mg
27	水	麦ごはん 鶏肉のスイートチリソースかけ スパゲッティサラダ カレースープ 牛乳	鶏肉 ハム 豚肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ スパゲッ ティ マヨネーズ カレー粉 ナルル焼-カレー粉-	にんにく にんじん こまつな スイートコーン たまねぎ もやし	743kcal 27.5g 270mg
28	木	ごはん ね(宮崎県) ひじき五目煮 かきたま汁 牛乳 【宮崎県の料理】	豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ たまご かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 さつまいも こむぎ粉 さとう 油 かたくりこ	にんじん ごぼう しょうが こんにゃく えだまめ ねぎ	692kcal 23.5g 345mg
29	金	麦ごはん カレイムニエル だいこんツナサラダ にんじんポタージュ 牛乳 ハロウィンデザート 【ハロウィンメニュー】	かれい まぐろ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ こむぎ粉 バター 和風ドレッシング ナルル焼-ホワイトシュール 米粉カップケーキ(南瓜)	だいこん こまつな スイートコーン にんじん たまねぎ バセリ	694kcal 27.9g 326mg

※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 さつまいも、こまつな、なら、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)、きゅうり、だいた、愛荘うどん を使用します】



QRコードを読み込
むとホームページでも
ご覧いただけます。

