



10月こんだて予定表



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
1 木	こまつな 小松菜ピラフ	や 焼きフランクフルト や 野菜スープ		ぜいほくまい じゃがいも バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト とりこ カナディアンベーコン ベーコン	こまつな たまねぎ きゅうり コーン にんじん にんにく	604 25.0 299
2 金	ごはん	さば 鯖のみそ煮 五目野菜炒め すまし汁		ごはん さとう はるさめ なたねあぶら ごまあぶら でん ぶん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ あかみそ わかめ はちまきみそ	きゅうり もやし えのきだけ にんじん にら ねしろうが にんにく	596 28.4 262
5 月	みそそば	こんにゃくの炒り煮 さんかく 山海汁		ごはん さとう パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うすらたまご あかみそ	こんにゃく たまねぎ にんじん ながねぎ	625 29.3 295
6 火	豚肉とごぼうの みそうどん	★さつま芋のカレー からし 辛子和え		ふくろいりじごなうどん さつま芋 しろうこ ごまあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー あぶらあげ あかみそ しろうこ	こまつな もやし ごぼう たまねぎ にんじん にら ねしろうが にんにく	612 24.5 392
7 水	チキンキャロット ピラフ	イカのバジル揚げ ジュリエンスープ		ぜいほくまい なたねあぶら でんぶん こめこ パター	ぎゅうにゅう いか とりこ カナディアンベーコン ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん	594 29.1 266
8 木	や 焼きそば	リンゴゼリーポンチ		むしちゅうかめん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゅうり もやし りんごジュース たまねぎ りんごかん にんじん みかんかん おうとうかん こなかんてん	627 22.0 293
9 金	ごはん	てっか に 鉄火煮 小松菜の香味和え みそ汁		ごはん しろうこ なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきちくわ だいず しろうこ あかみそ あぶらあげ わかめ	だいこん たまねぎ こまつな もやし ごぼう にんじん こんにゃく えのきだけ ながねぎ ねしろうが にんにく	601 25.6 364
13 火	に 肉汁うどん	あきやま 秋野菜のかき揚げ いそ 磯の香和え		ふくろいりじごなうどん さつ まいち こむぎこ なたねあぶ ら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きざみのり	ほうれんそう ながねぎ たまねぎ えのきだけ にんじん みずな まいたけ	605 23.7 319
14 水	ちゅうか 中華丼	さっぱりきゅう ワンタンスープ		ごはん ワンタンのかわ でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	はくさい きゅうり もやし たけのこ にんじん きゅうり こまつな ながねぎ ねしろうが ほししいたけ	613 27.6 309
15 木	★バイミー風 サンド	こめこ めん 米粉麺のスープ		ソフトフランスパン こめこめん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ かまぼこ	だいこん にんじん きゅうり ちんげんさい もやし ねしろうが ほししいたけ にんにく	590 28.4 268
16 金	カツカレー	き ほ だいこん 切り干し大根のハリハリ漬け		ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろうこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん ねしろうが にんにく	712 26.1 299
20 火	わかめラーメン	りんごの香き はるまきのわ だいにん ちゅうかふう 大根の中華風漬物		ぼつとらめん はるまきのわ なたねあぶら さとう バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ	だいこん りんごかん メンマ コーン ながねぎ だいこんば レモン	598 21.0 266
21 水	さとう揚げパン	とりこ やまい に 鶏肉と野菜の煮込み ヨーグルト		ふくろなしコッパン じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト と りにく	たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム	589 25.0 376
22 木	ごはん	す どり 酢鶏 チョレギサラダ ちゅうか 中華スープ		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら しろうこ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく きざみのり	きゅうり もやし こまつな たまねぎ たけのこ にんじん びーまん きゅうり ながねぎ きくらげ にんにく	621 27.5 313
23 金	かしわうどん	ちやだんこ お茶団子 やまい ツナと野菜のごま酢和え		ふくろいりじごなうどん しらたまだんこ さとう しろうこ	ぎゅうにゅう とりこ ツナ うぐいすきな あぶらあげ	ほうれんそう ながねぎ こまつな にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ せんちゃ	629 27.0 354
26 月	あきあじ 秋味ごはん	さから 鯖の唐揚げ みそ汁		ぜいほくまい くり なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ とりこ あかみそ しろうこ わかめ	こまつな ながねぎ にんじん ごぼう ほんしめじ まいたけ ほししいたけ	588 27.8 310
27 火	ガーリックトースト	チキンのクリームパンネ かいそう 海草サラダ		パケット ペンネマカロニ バター オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ ベー コン なまクリーム わかめ	たまねぎ きゅうり コーン ほんしめじ にんじん にんにく	659 23.3 320
28 水	ごはん	ほんや 紅焼豆腐 だいず ござかな 大豆と小魚のごまがらめ ナムル		ごはん なたねあぶら さとう でんぶん しろうこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず かえりにほし あかみそ	はくさい もやし ちんげんさい こまつな たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ ねしろうが	647 29.7 544
29 木	チリビーンズサンド	パンプキンポタージュ ブロッコリーサラダ		コッパン こめこ パター オリーブゆ パンこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム カナディアンベーコン	かぼちゃ たまねぎ きゅうり ぶろっこりー コーン	622 27.6 383
30 金	か ふう 華風あんかけそば	ばんまい ★玄米フレッシュうまい みかん		ぼつとらめん げんまいふれーく でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	みかん はくさい もやし にんじん たまねぎ にら ながねぎ ほししいたけ ねしろうが にんにく	609 28.4 282
給食回数		《20回》		平均栄養量			617 26.0 326

※都合により献立を変更することがあります。

★新メニューになります。



【行事・行事食】
16日 運動会頑張れ献立
23日 十三夜献立
29日 ハロウィン献立

