



10月のこんだてひょう

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
4	月	○	ご飯	つくね焼き きゃべつちりめん キムチ入り味噌汁 ミニトマト	牛乳 鶏肉 卵 味噌 ちりめんじゃこ だし削り 節 豚肉	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも はるさめ	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 キムチ ミニトマト	650	17.2	24.6
5	火	○	コッペパン	ラザニア ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト ピーマン コーン缶 ほうれん草 セロリー	650	16.1	34.2
6	水	○	6年移動教室始 ご飯	魚の葱味噌焼き 海苔の佃煮 かぼちゃの煮付け 豆腐汁	牛乳 メルルーサ 味噌 のり だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ にんにく かぼちゃ 人参 小松菜	588	18.5	20.5
7	木	○	きのこスープ スパゲッティ	コールスロー風茹で野菜 スイートポテト	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ キャベツ 人参 きゅうり	632	13.7	33.8
8	金	○	かみかみデー 6年移動教室終 きびご飯	いかのザンギ 野菜のからし醤油かけ 味噌けんちん汁	牛乳 いか 豆腐 だし煮干 味噌	米 きび 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 にんにく 小松菜 もやし ごぼう 大根 人参 ねぎ	606	16.4	27.0
11	月	○	キャロットライス	じゃこオムレツ 茹で野菜 オニオンスープ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 卵 ベーコン	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり りんご エリンギ パセリ	594	16.1	28.8
12	火	○	ご飯	鯖の文化干し 蓮のきんぴら 沢煮椀	牛乳 塩さば だし削り節 豚肉 蒸しかまぼこ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	蓮根 人参 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	623	18.0	29.3
13	水	○	レモンバター トースト	じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のドレッシングかけ 柿	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	レモン 玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆 きゅうり 蓮根 柿	620	14.3	35.0
14	木	○	ご飯	ジャンボ餃子 中華ナムル 青梗菜と卵のスープ	牛乳 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 卵	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂糖 片栗粉	ねぎ キャベツ なら にんにく 生姜 大豆もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	613	14.0	29.2
15	金	○	ゆかりご飯	さんまの黒酢煮 ほうれん草とキャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 さんま だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	ゆかり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	637	14.7	28.4
18	月	○	十三夜 根菜うどん	ツナ入り茹で野菜 みたらし団子	鶏肉 生揚げ だし削り節 牛乳 まぐろ(油漬)	うどん ごま油 こんにゃく 油 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	636	13.5	25.8
19	火	○	麦ご飯	麻婆豆腐 じゃが芋とピーマンの織切り炒め 大根のびり辛漬け	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ ピーマン 大根	613	16.1	27.7
20	水	○	カツカレー	シーフードサラダ りんご	豚肉 卵 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 砂糖	とうがらし 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり レモン りんご	712	13.9	27.6
21	木	○	ご飯	蒸し鶏のごまだれかけ 野菜の中華ドレッシングかけ ザーサイスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 油	ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ もやし 人参 筍 なら ザーサイ(漬物) 玉ねぎ	597	16.7	31.1
22	金	○	コーン茶飯	ひじき入り卵焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	だし昆布 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 さつま揚げ だし削り節 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 人参 切り干し大根 さやえんどう 小松菜	611	15.3	23.7
25	月	○	秋いっぱい ご飯	ししゃものサクサク揚げ 磯浸し すまし汁	鶏肉 牛乳 ししゃも のり だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 油 銀杏 むき栗 小麦粉 片栗粉	人参 椎茸 しめじ 小松菜 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 水菜	600	17.7	29.4
26	火	○	黒砂糖パン	ピーンズシチュー フレンチサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん	628	14.7	31.0
27	水	○	ご飯	豚肉の香味焼き じゃこ入り茹で野菜 炒りこんにゃく のっぺい汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 だし削り節	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ チンゲンサイ キャベツ 人参 大根 ごぼう 椎茸	597	18.0	24.1
28	木	○	醤油ラーメン	手作り中華肉まん コーンとわかめのサラダ	だし煮干 豚肉 なた 牛乳 豚挽き肉 わかめ	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 コーン缶 きゅうり	618	16.6	26.5
29	金	○	ご飯	鮭のえのきバター醤油焼き 金時豆の甘煮 かぶのレモン風味 さつま汁	牛乳 鮭 金時豆 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 バター 砂糖 油 ごま こんにゃく さつまいも	えのきたけ 玉ねぎ かぶ きゅうり レモン ごぼう 大根 人参 ねぎ	653	18.2	20.7

* 材料購入などの都合により献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	619	24.6	19.5	352	104	2.3	2.9	236	0.34	0.5	33	2.8	4.5
1食あたり基準値	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5