


10月 こんだてよてい


日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627kcal 24.8g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくのごまだれかけ	ぶたにく	たまねぎ	サラダあぶら しろごま、さとう	しお、さけ、す こいくちしょうゆ	
		わかめスープ	ほしあかめ、かまぼこ	チゲンサイ、にんじん		しお、うすくちしょうゆ こしょう、ちゅうかあじ	
		こがしこんにやく		こんにやく、にんにく あおねぎ	ごまあぶら、しろごま	さけ、こいくちしょうゆ とうがらし、わふうだし	
3	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				656kcal 25.0g
		ごはん			ごはん		
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	さとう、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		さつまじる	ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ ごぼう、あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
		きゅうりのぴりからづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、しお す、トウバンジャン	
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623Kcal 24.2g
		チーズパン			チーズパン		
		ボルシチ	ぶたにく	にんじん、キャベツ たまねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう サラダあぶら	トマトピューレ、トマトケチャップ ブイヨン、ロリエ、コショウ、しお	
		フルーツしらたま		ミカン、パイ、ピーチ(缶)	(冷)しらたまだんご		
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646Kcal 23.2g
		コーンライス		ホールコーン	ごはん、バター		
		サーモンとじゃがいものぐらタン	さけ、(冷)えだまめ チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、	じゃがいも、バター こむぎこ	しお、こしょう、ブイヨン	
		ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、にんじん (乾)パセリ		しお、うすくちしょうゆ こしょう、ブイヨン	
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582Kcal 22.9g
		ごはん			ごはん		
		はっぼうさい	ぶたにく、(冷)いか	たけのこみずに ほししいたけ、キャベツ たまねぎ、にんじん チゲンサイ、もやし	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ しお、ブイヨン	
		さつまあげときゅうりのごまずあえ	さつまあげ	きゅうり	さとう、しろごま	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ、しお	
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665kcal 20.5g
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷)グリーンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーコ、チャツネ ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		はりはりづけ		きりぼしだいこん	さとう、しろごま	こいくちしょうゆ す、みりん	
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				529Kcal 20.9g
		(セレクト)きなこパン、ココアパン	きなこ		さとう、サラダあぶら こがたパン	しお、ココア	
		ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかそば	うすくちしょうゆ しお、コンソメ、こしょう	
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				697Kcal 25.1g
		ごはん			ごはん		
		さばのしょうがに かきたまじる	さば たまご	しょうが たまねぎ、にんじん あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
		こんにやくのあまからいため	ベーコン	こんにやく、ピーマン にんじん	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ	
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				633Kcal 24.3g
		ごはん			ごはん		
		おこのみやき	ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう はなかつお、あおのり	キャベツ、にんじん あおねぎ べにしょうが	こむぎこ、じょうよこ	しお、とんかつソース	
		とうふのみそしる	とうふ、みそ	にんじん、あおねぎ しめじ		だしじゃこ	
		もやしときゅうりのあえもの		もやし、きゅうり		こいくちしょうゆ、しお みりん	
16	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				621Kcal 24.0g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが	サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、しお	
さつまあげのすましじる	さつまあげ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、さけ だしかつお、だしこんぶ			

	のざわなため	のざわな	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
--	--------	------	-----------	--------------------	--

17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						675Kcal 26.0g
		ごはん					ごはん		
		さんまのしおやき	さんま				しお		
		うのはなのいりに	おから、あぶらあげ ちくわ	こんにゃく、あおねぎ ほししいたけ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん			
		なめことわかめのみそしる	あかみそ ほしわかめ	なめこ、にんじん			だしかつお		
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						635Kcal 22.0g 
		こくさんこむぎパン				こくさんこむぎパン			
		きのこのクリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しめじ、エリンギ、しいたけ たまねぎ、にんじん マッシュルーム、(乾)パセリ	バター、こむぎこ マカロニ	サラダあぶら	しお、こしょう、ブイヨン		
		まめまめサラダ	だいず、(冷)イタマ	きゅうり、にんじん	サラダあぶら	リンゴ酢、しお、コショウ			
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						712Kcal 29.1g
		ごはん				ごはん			
		たれカツ	ぶたひれにく たまご			こむぎこ、ザラメ サラダあぶら、パンこ	しお、こしょう こいくちしょうゆ、さけ		
		ふのみそしる	ふ、みそ	にんじん、あおねぎ			だしじゃこ		
		キャベツとくきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ	サラダあぶら	リンゴ酢、しお、コショウ			
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						651Kcal 25.4g
		きつねどんぶり	あぶらあげ かまぼこ	にんじん、たまねぎ あおねぎ	ごはん、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、だしかつお			
		こまつなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	こまつな(地場産)		こいくちしょうゆ、ミリン			
23	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						634Kcal 21.7g
		ごはん				ごはん			
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しめじ、こんにゃく ニラ、にんにく	じゃがいも、さとう サラダあぶら しろごま	こいくちしょうゆ コチュジャン			
		げんきサラダ	ハム、はなかつお きざみこんぶ	きゅうり、キャベツ にんじん、ホールコーン	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す しお			
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						638Kcal 26.9g
		きりぼしだいこんごはん	あぶらあげ (冷)えだまめ	きりぼしだいこん にんじん	ごはん	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、わふうだし			
		こうやのたいたん	こうやどうふ	ほししいたけ (冷)さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ だしかつお、みりん			
		くずじる	とりにく	しょうが、あおねぎ たまねぎ、にんじん	かたくりこ	うすくちしょうゆ、さけ しお、だしかつお			
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						588Kcal 22.6g
		コッペパン、ジャム				コッペパン、ジャム			
		いためビーフン	とりにく	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく	ビーフン	こいくちしょうゆ こしょう			
		にくだんごのスープ	ぶたミンチ	しょうが、もやし たまねぎ、チゲンサイ	かたくりこ	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、さけ			
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						668Kcal 28.7g
		ごはん				ごはん			
		あじのたつたあげ ゆばのすましじる	あじ ゆば	しょうが えのきだけ あおねぎ	かたくりこ、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ			
		ぶたにくとひじきのもの	ぶたにく、ひじき あつあげ	にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ			
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						714Kcal 27.2g
		ごはん				ごはん			
		ツナオムレツ	たまご、シーチキン	たまねぎ(冷)グリルピーズ		しお、こしょう			
		はるさめナポリタン	ぎゅうミンチ	ホールコーン ピーマン、にんじん	サラダあぶら はるさめ	トマトケチャップ コンソメ			
		みずなのすましじる	あぶらあげ	みずな、にんじん		うすくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ			
30	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						659Kcal 26.4g
		ごはん				ごはん			
		とうふのちゅうかに	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ たけのこみずに	ごまあぶら さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ オイスターソース トウバンジャン			
		こまつなとさつまあげのごまみそマヨあえ	さつまあげ しろみそ	こまつな、にんじん	しろごま、マヨネーズ さとう	うすくちしょうゆ、す			
31	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						641Kcal 23.3g
		ごはん				ごはん			
		とりにくのソーサークリームソース	とりにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ えのきだけ、しいたけ キャベツ、にんじん	オリーブオイル、バター パンこ	しお、こしょう、カレー こしょう			
		ほうれんそうのスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん ほうれんそう		うすくちしょうゆ、さけ ブイヨン、しお、こしょう			

★20日(金)の「小松菜とじゃこのあえもの」の小松菜は、久御山町産です。
★19日(木)の「たれカツ」は新潟県の郷土料理です。
★10月のお誕生日給食は、18日(水)です。

きせつのかおり