



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 (エネルギーのもととなる)	その他	
1 火	(町制65周年記念献立) 65(口コ)モコどんぶり	ぎゅうミンチ、たまご ぶたミンチ、とうふ	たまねぎ、にんじん	ごはん、パンこ さとう、サラダあぶら	しお、トマトケチャップ こしょう、ウスタソース	757Kcal 26.3g
	こうはくスープ		だいこん、にんじん		うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ	
	げんきモリモリモまつなサラダ		こまつな ホールコーン	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
	カップケーキ	たまご		こめこ、さとう、バター、しろあん	ベーキングパウダー、ショートニ ン	
	ほうじちゃ				ほうじちゃ	
2 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617Kcal 23.9g
	こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
	にくだんごのスープ	ぶたミンチ	しょうが、たまねぎ もやし、あおねぎ	かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお	
	いためビーフン	とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、しいたけ ピーマン、しょうが	ビーフン ごまあぶら	こいくちしょうゆ オイスタソース しお、こしょう	
3 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				684Kcal 23.0g
	ごはん			ごはん		
	すぶた	ぶたにく	しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン たけのこみずに	サラダあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、す	
	クリームコーンスープ	ベーコン	クリームコーン(缶) たまねぎ、にんじん (乾)パセリ		うすくちしょうゆ しお、さけ、こしょう ちゅうかあじ	
4 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627Kca 23.2g
	ごはん			ごはん		
	さんまのしおやき とうふのすましじる	さんま とうふ	えのきだけ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
	かみかみこんぶサラダ	きざみこんぶ	キャベツ、きゅうり にんじん	さとう、ごまあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ、す	
7 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				677Kcal 26.7g
	ごはん			ごはん		
	ごぼういりつくね	ぶたミンチ とりミンチ	ごぼう、たまねぎ しょうが	かたくりこ、パンこ さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
	さつまじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さつまいも	だしかつお	
わかめともやしのすのもの	ほしわかめ	もやし	さとう	こいくちしょうゆ、す		
8 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632Kcal 24.9g
	ごはん			ごはん		
	マーボーどうふ	とうふ、ぶたミンチ はっちょうみそ	しょうが、にんにく たまねぎ、あおねぎ たけのこみずに	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくち	
キャベツのちゅうかふうあえもの	くきわかめ	キャベツ、にんじん	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す		
9 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				725kcal 23.3g
	バターパン			バターパン		
	ハムカツ	ハム	キャベツ	こむぎこ、パンこ サラダあぶら	しお、トマトケチャップ ウスタソース	
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん	ABCマカロニ じゃがいも、オリーブオイル	コンソメ、しお こしょう	
10 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				677Kcal 26.3g
	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 さけ、みりん	
	ごもくみそしる	あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん、たまねぎ あおねぎ	(冷)さといも	だしじゃこ	
のざわないため		のざわなづけ しめじ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
11 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 26.5g
	たこめし	たこ、あぶらあげ	しょうが	ごはん	うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ	
	とりなんば	とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ だしこんぶ だしかつお	
こまつなのからしあえ		こまつな(地場産) にんじん		ようからし うすくちしょうゆ		
15 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564Kcal 19.3g
	ビビンバ	ぶたミンチ	にんにく、にんじん キムチ、もやし ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん、サラダあぶら さとう、ごまあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ さけ、しお こいくちしょうゆ	
わかめスープ	ほしわかめ				うすくちしょうゆ、しお だしかつお、さけ	
16 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				541Kcal 17.7g
	こがたパン			ごはん		
	きのこのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しめじ、しいたけ たまねぎ、にんじん マッシュルーム (乾)パセリ	パンネ、サラダあぶら こむぎこ、バター	しお、こしょう ブイヨン	
キャベツのサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	さとう、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお リンゴす、こしょう		

17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		さばのみそに	さば、みそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	648Kcal 26.6g
		けんちんじる	とうふ	ごぼう、にんじん あおねぎ	(冷)さといも	うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう もやし、にんじん	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ			
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		ジャージャーめん	ぶたミンチ あかみそ	にんにく、たまねぎ きゅうり にんじん、しょうが	(冷)ちゅうかそば ごまあぶら、さとう	さけ、トウバンジャン	687Kcal 23.3g
		やさいのちゅうかスープ		ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ さけ	
21	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まいたけごはん	あぶらあげ	まいたけ、にんじん	ごはん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	631Kcal 21.0g
		ぶたじる	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん たまねぎ、あおねぎ こんにゃく		だしじゃこ	
ごぼうのツナマヨサラダ	シーチキン	ごぼう、きゅうり ホーローン、にんじん	マヨネーズ しろいりごま、さとう	しお、す			
23	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		オーロラチキン	とりにく、みそ	しょうが	じゃがいも、さとう かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ トマトケチャップ カレーこ、こしょう	733Kcal 24.1g
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん こんにゃく あおねぎ	かたくりこ	うすくちしょうゆ だしかつお	
くきわかめのつくだに	(乾) くきわかめ		さとう	こいくちしょうゆ、ミン			
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		おこのみオムレツ	たまご、ウィンナー こなかつお、あおのり	あおねぎ、キャベツ		おこのみソース	582Kcal 22.0g
		ゆばのすましじる	ゆば	えのきだけ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
		こんにゃくきんぴら		こんにゃく にんじん (冷) さんどまめ	さとう、サラダあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ、しお とうがらし	
25	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ツナサンド	シーチキン		こがたパン、マヨネーズ		
		えいようすいとん	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ にんじん、はくさい ほうれんそう	こむぎこ、しらたまこ	うすくちしょうゆ だしかつお	543Kcal 23.1g
やさいサラダ		キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ	さとう	うすくちしょうゆ、す しお、こしょう			
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		ひきなもち	とりにく こうやどうふ あぶらあげ	だいこん、ごぼう にんじん ほししいたけ	(冷)しらたまだんご サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	640Kcal 21.5g
こまつなとさつまあげのごみそあえ	さつまあげ、しろみそ	こまつな、にんじん	しろいりごま、さとう	うすくちしょうゆ、す			
29	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		
		さわらのゆうあんやき	さわら		さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、ゆずかじゅう	605Kcal 25.4g
		ふとわかめのみそしる	ほしわかめ、ふ、みそ	たまねぎ		だしじゃこ	
ごもくきんぴら		ごぼう、れんこん にんじん、ピーマン こんにゃく	サラダあぶら、さとう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ、さけ みりん			
30	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こがたパン			こがたパン		
		わふうスパゲティ	ベーコン とりミンチ もみのり	えのきだけ、しめじ たまねぎ、しいたけ あおねぎ	サラダあぶら ごまあぶら スパゲティ	こいくちしょうゆ わふうだし	622Kcal 24.8g
		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、ホーローン	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、す しお	
31	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーこ、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	748Kcal 21.0g
		おこうこサラダ		きざみだいこん キャベツ	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう	

10月1日(火)は町制65周年記念献立です。
この日は、牛乳の代わりに町内で生産された茶葉を
使ったお茶がでます。同じく町内で収穫された米粉を
使った米粉ケーキがデザートにでます。

きせつのかおり

さんま、きのこるい、こまつな

10月のおたんじょうびきゅうしよくは、16日(水)です。

