



# 10がつ

# こんだてよていひょう



| 日付     | ぎゅうにゅう<br>(200ml) | こんだてめい  | 1食分 <sup>*</sup> -(kcal)<br>たんぱく質(g) | おもなざいりょう                    |                               |  |                                  |                              |  |
|--------|-------------------|---|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------|--|
|        |                   |   |                                      | エネルギーのもとになる<br>(き)          |                               | からだをつくる<br>(あか)                                |                                  | からだのちょうじをとのえる<br>(みどり)       |  |
| 1 (水)  |                   | ごはん<br>はっぼうさい<br>さつまいもとだいずのあげに                | 666<br>21.9                          | ごめ<br>かたくりこ<br>あぶら          | さとう<br>さつまいも<br>くろぎとう         | ぎゅうにゅう<br>ふたスライス<br>ひらてん<br>だいず                | しょうが<br>にんじん<br>たけのこ<br>キャベツ     | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>もやし        |  |
| 2 (木)  |                   | わかめごはん<br>じゃがいものあんかけ<br>キャベツのツナいため            | 607<br>19.4                          | ごめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ | むぎ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま    | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ぶたミンチ<br>ツナ                   | しょうが<br>にんじん<br>ピーマン<br>にら       | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>キャベツ       |  |
| 3 (金)  |                   | ぶたキムチごはん<br>きびなごのチーズあげ<br>いとかんてんのスープ          | 589<br>25.0                          | ごめ<br>こむぎこ                  | あぶら<br>トースター<br>ごまあぶら         | ぎゅうにゅう<br>ぶたスライス<br>きびなご<br>こなチーズ              | キムチ<br>かんてん<br>キャベツ<br>しょうが      | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほししいたけ     |  |
| 6 (月)  |                   | ごはん<br>きりほしだいこんとじゃがいものにも<br>バリバリやさしいため つきみだんご | 646<br>20.1                          | ごめ<br>こんにやく<br>さとう<br>しらたまご | じゃがいも<br>あぶら<br>じょうしんこ<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたスライス<br>きなこ                        | キャベツ<br>にら<br>きりほしだいこん           | にんじん<br>もやし                  |  |
| 7 (火)  |                   | バターパン<br>やきコロquette<br>やさしいっぱいスープ             | 677<br>21.8                          | パン<br>あぶら<br>パンこ            | じゃがいも<br>さとう                  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうミンチ<br>ぶたミンチ<br>とうにゅう<br>ぶたスライス   | たまねぎ<br>キャベツ                     | にんじん                         |  |
| 8 (水)  |                   | げんまいいりごはん<br>マーボーなす<br>じゃこのカレーふうみあげ           | 612<br>22.1                          | ごめ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>こむぎこ  | げんまい<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら   | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ<br>いわし<br>あおのり                 | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>なす       | にんにく<br>にんじん<br>ほししいたけ<br>にら |  |
| 9 (木)  |                   | チキンガンボ<br>フライドポテト                             | 638<br>20.3                          | ごめ<br>さとう                   | あぶら<br>じゃがいも                  | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく                        | たまねぎ<br>にんじん<br>ホールトマト           | にんにく<br>オクラ                  |  |
| 10 (金) |                   | ごはん<br>にしんなす<br>キャベツとウインナーのソテー じゃがいものみそしる     | 614<br>21.8                          | ごめ<br>あぶら                   | さとう<br>じゃがいも                  | ぎゅうにゅう<br>にしん<br>ウインナー<br>あぶらあげ                | なす<br>チンゲンサイ                     | キャベツ<br>たまねぎ                 |  |
| 14 (火) |                   | あじつけパン<br>あきのめぐみのシチュー<br>もやしのカレーソテー           | 666<br>22.4                          | パン<br>さつまいも<br>こむぎこ         | あぶら<br>バター                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>スキムミルク                       | たまねぎ<br>もやし<br>チンゲンサイ<br>マッシュルーム | にんじん                         |  |
| 15 (水) |                   | とりそぼろどん<br>もやしのナムルふう<br>キャベツとにんじのみそしる         | 561<br>23.2                          | ごめ<br>さとう<br>ごまあぶら          | あぶら<br>かたくりこ                  | ぎゅうにゅう<br>のり<br>とりひきにく<br>ちくわ<br>わかめ           | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>もやし<br>キャベツ    | にんじん<br>しょうが<br>ほうれんそう       |  |
| 16 (木) |                   | ごはん<br>つばすのみそやき<br>ごもくきんびら やさいのすましじる          | 615<br>23.6                          | ごめ<br>こんにやく<br>いりごま         | さとう<br>あぶら                    | ぎゅうにゅう<br>つばす<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>わかめ           | しょうが<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>えのきだけ     | ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ           |  |
| 17 (金) |                   | ごはん<br>かしわのこはくあげ<br>さんしょくやさしいため いとこじる         | 631<br>26.5                          | ごめ<br>あぶら<br>いりごま           | かたくりこ<br>ごまあぶら                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あずき<br>あぶらあげ                 | しょうが<br>にんじん<br>なす               | もやし<br>にら<br>かぼちゃ            |  |
| 21 (火) |                   | こがたコッペパン<br>あきのスパゲティ<br>やさしいため                | 681<br>26.1                          | パン<br>オリブオイル<br>あぶら         | スパゲティ                         | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうミンチ<br>ぶたミンチ                      | パセリ<br>なす<br>にんじん<br>にら          | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし          |  |
| 22 (水) |                   | ポークカレー<br>みかんのヨーグルトあえ                         | 735<br>23.2                          | ごめ<br>あぶら<br>バター            | むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ           | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク<br>こなチーズ<br>ぶたかくぎり<br>ヨーグルト   | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリー<br>すりおろしりんご | しょうが<br>にんじん<br>みかんかん        |  |
| 23 (木) |                   | ごはん<br>ユーリンチー<br>キャベツのつつるいため わかめスープ           | 828<br>23.8                          | ごめ<br>あぶら<br>さとう            | かたくりこ<br>ごまあぶら<br>あぶら         | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン<br>わかめ                  | ねぎ<br>にんにく<br>マロニー<br>スイートコーン    | しょうが<br>キャベツ<br>にら<br>たまねぎ   |  |
| 24 (金) |                   | ごはん<br>さかなのてりやき<br>はりはりキムチ ほうれんそうのみそしる        | 587<br>25.5                          | ごめ<br>かたくりこ                 | さとう<br>あぶら                    | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>しらすほし<br>とうふ<br>わかめ           | にら<br>ほうれんそう<br>きりほしだいこん         | キムチ                          |  |
| 27 (月) |                   | こぎつねごはん<br>キャベツととりにくのみそいため<br>むらくもじる          | 571<br>22.8                          | ごめ<br>さとう<br>かたくりこ          | いりごま<br>あぶら                   | ぎゅうにゅう<br>しらすほし<br>あぶらあげ<br>とりにく<br>たまご<br>わかめ | にんじん<br>さいいんげん<br>にんにく<br>ピーマン   | たけのこ<br>しょうが<br>キャベツ<br>ねぎ   |  |
| 28 (火) |                   | コッペパン<br>チリコンカン<br>キャベツのソテー                   | 638<br>27.7                          | パン<br>あぶら                   | じゃがいも<br>さとう                  | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>ベーコン<br>ぎゅうひきにく               | たまねぎ<br>にんにく                     | にんじん<br>キャベツ                 |  |
| 29 (水) |                   | さつまいもごはん<br>さばのたつたあげ<br>キャベツとたまねぎのみそしる        | 600<br>21.8                          | ごめ<br>いりごま<br>あぶら           | さつまいも<br>かたくりこ                | ぎゅうにゅう<br>さば<br>わかめ                            | しょうが<br>たまねぎ                     | キャベツ<br>ねぎ                   |  |
| 30 (木) |                   | ごはん<br>とうふのごもくに<br>やきそばふういため                  | 588<br>22.6                          | ごめ<br>さとう                   | あぶら                           | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>とりにく<br>ひじき<br>ベーコン           | にんじん<br>ごぼう<br>キャベツ<br>マロニー      | たまねぎ<br>ねぎ<br>ピーマン           |  |
| 31 (金) |                   | ごはん<br>チキンカツ<br>ひじきのソテー さつまいものみそしる            | 698<br>27.0                          | ごめ<br>パンこ<br>さとう            | こむぎこ<br>あぶら<br>さつまいも          | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ひじき<br>あぶらあげ                 | にんじん<br>にら<br>スイートコーン            | たまねぎ                         |  |

万博メニュー