

10月 きゅうしょくこんだてひょう

※「エッグケア」とはキューピー(株)の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
3 (月)	ごはん	676 kcal 29.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツ		とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	もやしの甘酢煮		ツナ	さとう	にんじん もやし	しょうゆ す
	いとこ汁		あずき		なす かぼちゃ	みそ うすくちしょうゆ
4 (火)	減量コッペパン	683 kcal 25.9g		パン		
	牛乳		牛乳			
	秋のスパゲティ		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ なす	しお こしょう トマトソース ケチャップ
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
5 (水)	わかめごはん	593 kcal 18.5g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう うすくちしょうゆ
6 (木)	こぎつねごはん	660 kcal 24.7g	あぶらあげ しらすぼし	こめ ごま さとう	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	こめこ あぶら		
	みそ汁 (きゃべつ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
7 (金)	ごはん	584 kcal 24.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	にしんなす		ニシン	さとう	なす	みりん さけ しょうゆ
	豚もやし炒め		ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
11 (火)	かきたま汁	708 kcal 21.7g	たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	ミルクパン			ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	秋の恵みのシチュー		ベーコン 牛乳 スキムミルク	あぶら さつまいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	しお こしょう
	キャベツのソテー		ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
12 (水)	乙訓ゼリー	600 kcal 23.9g		さとう	なす りんごジュース レモン アガー	
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜 (かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
13 (木)	大豆のいそ煮	665 kcal 24.4g	だいず ひじき	さとう		しょうゆ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	さんまの変わり煮		さんま	ごま油 さとう	しょうが	さけ しょうゆ みそ す トマトソース
14 (金)	もやしのカレーソテー	697 kcal 27.8g	ツナ	あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
	みそ汁 (じゃがいも)		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
18 (火)	かしわのこはくあげ	593 kcal 24.1g	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	みそ汁 (きゃべつ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
	コッペパン			パン		
	牛乳		牛乳			
18 (火)	コーンポテトグラタン	593 kcal 24.1g	ベーコン とうにゅう チーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ クリームソース	しお こしょう
	糸寒天のスープ		ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
19 (水)	チキンカレー	691 kcal 21.2g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え (みかん/パイন)		ヨーグルト		みかん缶 パイン缶	
20 (木)	ごはん	610 kcal 24.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		さわら	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	切干大根の炒めナムル		ぶたにく	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん にら ねぎ	しょうゆ
21 (金)	野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ にんじん えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
	さつまいもごはん	576 kcal 22.4g		こめ さつまいも ごま		しお さけ
	牛乳		牛乳			
	厚揚げの中華炒め煮		ぶたにく あつあげ	ごまあぶら さとう かたくりこ	こまつな にんじん しめじ にんにく	さけ しお うすくちしょうゆ
24 (月)	卵スープ		たまご かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	とりそぼろ丼	581 kcal 27.1g	とりにく のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
	じゃがいものピリ辛炒め			じゃがいも ごまあぶら	にんじん	とうぼんじゃん みりん しお うすくちしょうゆ
25 (火)	みそ汁 (キャベツ・たまねぎ)		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
	黒糖パン	618 kcal 20.6g		こくとうパン		
	牛乳		牛乳			
	さつまいもとだいずの揚げ煮		だいず	さつまいも かたくりこ あぶら さとう		しお
26 (水)	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
	わかめごはん	579 kcal 19.5g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	大根と豚肉の煮つけ		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリーンピース	しょうゆ さけ
27 (木)	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ しお こしょう
	くりごはん	612 kcal 22.3g		こめ くり		さけ しお
	牛乳		牛乳			
	ししゃもからあげ		ししゃも	かたくりこ あぶら		
28 (金)	もやしのカレーマヨ炒め		ハム		もやし	エッグケア カレーこ しお こしょう
	みそ汁 (玉ねぎ)		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
	玄米入りごはん	595 kcal 25.0g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
31 (月)	豆腐の五目煮		とうふ とりにく ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ
	こまツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
	ごはん	625 kcal 24.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	加加じゃこだいず		たつくり だいず	ごま さとう		しょうゆ みりん す
	じゃが芋のあんかけ		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道(小豆)北海道 栗九州
肉(牛肉)北海道 (豚肉)北海道・愛知 (鶏肉)京都
魚(さば)京都 (さわら)京都 (さんま)長崎 (ししゃも)アイランド (にしん)ノルウェー (しらすぼし)兵庫
野菜(じゃがいも)北海道 (にんじん)北海道 (たまねぎ)北海道 (かぼちゃ)北海道 (しょうが)高知 (なす)京都(セロリ)長野
(にんにく)青森 (パセリ)長野 (にら)高知 (さつまいも)徳島 (きゃべつ)長野 (さやいんげん)北海道 (小松菜)京都
(ほうれんそう)京都 (ピーマン)宮崎(ねぎ)京都 (たけのこ水煮)京都 (ごぼう)宮崎(チンゲンサイ)長野(もやし)岐阜
(だいこん)北海道 (はくさい)長野 (しめじ)福岡 (えのきだけ)長野 (グリーンピース)北海道 (マッシュルーム水煮)静岡
果物(パイン缶)沖縄(みかん缶)九州(りんごジュース)青森

