

10月 きゅうしょくこんだてひょう

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	
1 (金)	ごはん	657 kcal 24.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	もやしナムル風		ちくわ	ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ
	いとこ汁	あずき		なす かぼちゃ	みそ うすくちしょうゆ	
4 (月)	ごはん	716 kcal 31.3g		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
	カラフルきんぴら		ベーコン	あぶら さとう	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく	しょうゆ みりん
	みそ汁(玉葱)	とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ	
5 (火)	小コッペパン	692 kcal 26.7g		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 トマトピューレ ケチャップ
	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	
6 (水)	わかめごはん	593 kcal 18.5g	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 いら	しお こしょう うすくちしょうゆ
7 (木)	さつまいもごはん	555 kcal 21.1g		こめ さつまいも ごま		しお さけ
	牛乳		牛乳			
	にしんなす		ニンジン	さとう	なす	みりん さけ しょうゆ
	豚もやしスープ	ぶたにく	ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし いら	しょうゆ みそ	
8 (金)	ふりかけごはん	616 kcal 20.9g		こめ		ふりかけ
	牛乳		牛乳			
	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
	みそ汁(キャベツ・人参)	わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ	
11 (月)	玄米入りごはん	616 kcal 21.8g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆なす		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ なす いら	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	じゃこのカレー風味揚げ みかん		たつくり あおのり	こむぎこ あぶら		カレーこ みかん
12 (火)	黒糖パン	655 kcal 20.9g		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	にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう
	野菜炒め		あぶら	キャベツ にんじん もやし いら	しお こしょう しょうゆ	
13 (水)	くりごはん	581 kcal 21.1g		こめ くり		さけ しお
	牛乳		牛乳			
	厚揚げの中華炒め煮		ぶたにく なまあげ	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
	いら玉スープ	ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ いら	うすくちしょうゆ しお	
14 (木)	ごはん	631 kcal 22.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さんまの筒煮		さんま	さとう		みりん さけ しょうゆ
	小松菜の中華炒め			さとう ごまあぶら	こまつな たまねぎ にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ
	みそ汁(もずく)	とうふ もずく		ねぎ	みそ	
15 (金)	ごはん	596 kcal 24.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(ほたて)		ぶたにく ほたて	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮	だいず ひじき	さとう		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 (火)	コッペパン	626 kcal 24.7g		パン		
	リンゴジャム			りんごジャム		
	牛乳		牛乳			
	コーンポテトグラタン		ベーコン 牛乳 チーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ ｸｰﾙﾄﾞﾝ	しお こしょう
	チンゲン菜のスープ		ぶたにく		チンゲンサイ ゆでたけのこ たまねぎ にんじん しょうが	うすくちしょうゆ しお こしょう
20 (水)	ポークカレー	703 kcal 21.7g	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい あぶら バター じゃがいも 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あえ		ヨーグルト		みかん缶 もも缶 パイン缶	
21 (木)	わかめごはん(麦入り)	597 kcal 25.1g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	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
キャベツのツナ炒め	ツナ		ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
22 (金)	ごはん	639 kcal 29.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	ピリ辛センイ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	こんにゃく ゆでたけのこ にら もやし にんじん しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン
みそ汁(とうふ)	とうふ わかめ			ねぎ	みそ	
25 (月)	ごはん	699 kcal 30.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のみそやき		とりにく	さとう	しょうが ねぎ	さけ みそ しょうゆ トウバンジャン
	ごもくきんぴら		ぶたにく	あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん
かきたま汁	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	
26 (火)	コッペパン	703 kcal 28.1g		パン		
	牛乳		牛乳			
	チリコンカン		だいず ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく	カレーこ しお オールスパイス ケチャップ さけ しょうゆ
	キャベツとウインナーのソテー		ウインナー	あぶら	キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ
ぶどうゼリー			さとう	ぶどう缶 アガー ぶどうジュース		
27 (水)	こぎつねごはん	617 kcal 25.7g	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			
	ししゃもからあげ		ししゃも	かたくりこ あぶら		
	すまし汁(莖わかめ)		とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
28 (木)	ごはん	581 kcal 19.2g		こめ		
	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
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	
29 (金)	ごはん	669 kcal 28.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の竜田揚げ		いなだ	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	ひじきのそぼろ煮		ひじき とりにく	あぶら さとう	にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ
	みそ汁(白菜)		とうふ あぶらあげ		はくさい ねぎ	みそ

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(大豆)(小豆) 北海道 肉(牛肉) 北海道 (豚肉) 愛知・鹿児島 (鶏肉) 京都
魚 (さば) 京都(にしん) ノルウェー(さんま) 長崎(ぶり(イナダ)) 鳥取(ししゃも) アイランド(はたはた) 京都(かまぼこ) 北海道(しらすぼし) 国内(かえりじゃこ) 九州
野菜 (じゃがいも) 北海道(にんじん) 北海道(たまねぎ) 北海道(パセリ) 長野(キャベツ) 長野(しょうが) 高知(にんにく) 青森
(セロリ) 長野(にら) 高知(国産かぼちゃ) 北海道(だいこん) 北海道(もやし) 岐阜(なす) 京都(ねぎ) 京都
(きゅうり) 滋賀(パセリ) 長野(ピーマン) 茨城(ほうれんそう) 京都(小松菜) 京都(チンゲン菜) 長野(ごぼう) 群馬
(さやいんげん) 滋賀(さつまいも) 徳島 種実類(くり) 九州
藻類 (ひじき) 長崎(わかめ) 三陸(もずく) 沖縄 果物 (みかん) 和歌山 きのこと(しめじ) 福岡(えのき) 長野

