

# 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	
2 (月)	ごはん	652 kcal 23.4g		こめ		
	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
	こまつな炒め		ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお・ こしょう
3 (火)	小コッペパン	708 kcal 22.1g		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・ ケチャップ
	野菜炒め		わかめ	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
4 (水)	こぎつねごはん	778 kcal 21.3g	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			
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ	こむぎこ あぶら		カレーこ しお
	野菜のすまし汁		わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん・えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
5 (木)	ごはん	576 kcal 18.5g		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
	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
	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
6 (金)	ごはん	658 kcal 23.8g		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
	キャベツとほたてのあんかけ		ほたて	あぶら かたくりこ	キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう・ 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
10 (火)	黒糖パン	635 kcal 25.7g		こくとうパン		
	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 クレム・ 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	かんとん 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
11 (水)	ごはん	608 kcal 22.0g		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
	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
	もずくスープ		もずく とうふ たまご	かたくりこ	ねぎ	うすくちしょうゆ しお
12 (木)	わかめごはん	590 kcal 21.4g	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
	ひじきのガーリック炒め		ひじき ベーコン	オリーブオイル	ピーマン コーン にんにく	さけ しょうゆ しお こしょう・
13 (金)	ごはん	679 kcal 25.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ユーリンチー		とりにく	かたくりこ あぶら ごまあぶら・さとう	ねぎ しょうが にんにく	さけ しお しょうゆ・す
	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 (きゃべつ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
17 (火)	コッペパン	583 kcal 22.8g		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

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
18 (水)	チキンカレー	587 kcal 14.7g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい 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	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		ヨーグルト		みかん缶 パイン缶	
19 (木)	豚キムチごはん	633 kcal 19.8g	ぶたにく	こめ あぶら	はくさいキムチ にんじん	しょうゆ さけ
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご こなチーズ	こむぎこ トロスカチ あぶら		
	みそ汁(たまねぎ)		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
20 (金)	ごはん	659 kcal 20.8g	牛乳	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 もやし ほししいたけ ゆでたけのこ・ にんじん キャベツ	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		
23 (月)	わかめごはん	582 kcal 24.3g	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 にんじん こんにゃく・ グリーンピース だいこん	しょうゆ さけ
	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
24 (火)	ミルクパン	659 kcal 20.8g	牛乳	ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	さつまいもと大豆の揚げ煮		だいず	さつまいも かたくりこ あぶら くらざとう さとう・		しお
ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ ゆでたけのこ・きゃべつ ほししいたけ もやし・	しお こしょう		
25 (水)	玄米入りごはん	600 kcal 23.9g	牛乳	こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら・ かたくりこ	しょうが にんにく にら・ にんじん ゆでたけのこ・ ほししいたけ たまねぎ	しょうゆ みそ さけ トウバンジャン
じゃこのカレー風味揚げ	たつくり あおのり	こむぎこ あぶら		カレーこ		
26 (木)	ごはん	624 kcal 30.2g	牛乳	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
	ごもくきんぴら		ちくわ	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
みそ汁(じゃがいも)	あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ		
27 (金)	さつまいもごはん	614 kcal 19.4g	牛乳	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 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
にら玉スープ	ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にら	うすくちしょうゆ しお		
30 (月)	ごはん	682 kcal 25.9g	牛乳	こめ		
	牛乳		牛乳			
	加加じゃこ大豆		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
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		
31 (火)	コッペパン	628 kcal 23.5g	牛乳	パン		
	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
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ・ コーン にんじん パセリ	しお こしょう
ぶどうゼリー		さとう	ぶどう缶 アガー ぶどうジュース			

【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  
肉(牛肉) 北海道 (豚肉) 鹿児島 (鶏肉) 京都  
魚(さわら) 国内 (にしん) ロシア (さば) 京都 (ちくわ) アメリカ  
野菜(じゃがいも) 北海道 (にんじん) 北海道(たまねぎ) 北海道(しょうが) 高知(セロリ) 長野(パセリ) 長野  
(にんにく) 青森(こまつな) 京都(きゃべつ) 長野(なす) 京都(ピーマン) 茨城(にら) 高知  
(さつまいも) 茨城(ごぼう) 長野  
(切干大根) 宮崎  
きのこ(しめじ) 福岡  
海藻(冷凍もずく) 沖縄