

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 (火)	コッペパン	601 kcal 24.2g		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 クリ-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
2 (水)	わかめごはん (麦入り)	599 kcal 24.9g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜 (えび)		ぶたにく えび	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
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
3 (木)	ごはん	612 kcal 21.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	にしんなす		にしん	さとう	なす	みりん さけ しょうゆ
	キャベツとウィンナーのソテー		ウィンナー	あぶら	キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ
4 (金)	みそ汁 (信・じゃがいも)	673 kcal 25.7g	あぶらあげ	じゃがいも あぶら	たまねぎ	みそ
	ごはん			こめ		
	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
7 (月)	豚もやし炒め	602 kcal 23.3g	ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	中華スープ		たまご わかめ とうふ		ほししいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ しお
	きのこ豚丼		ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ しめじ にんにく しょうが ねぎ	さけ みりん しょうゆ
	牛乳		牛乳			
8 (火)	小松菜とハムのソテー	642 kcal 27.0g	ハム	あぶら	こまつな キャベツ にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ
	ミルクパン			ミルクパン		
	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 オリーブオイル しお さけ ケチャップ しょうゆ
9 (水)	野菜炒め	640 kcal 22.6g		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
	くりごはん			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		
10 (木)	キャベツのつるつる炒め	634 kcal 22.7g	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 こしょう しお
	みそ汁 (小松菜)		あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
11 (金)	かきじゃこ大豆	682 kcal 25.9g	しらすぼし だいず	ごま さとう		しょうゆ みりん す
	肉じゃが		ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく グリル・ソース	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 しょうゆ
	ごはん			こめ		
15 (火)	牛乳	692 kcal 26.7g	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
	ピリ辛センイ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	にんじん ゆでたけのこ にら もやし こんにゃく しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン
	いとこ汁		あずき		なす かぼちゃ	みそ うすくちしょうゆ
16 (水)	小型コッペパン	587 kcal 23.1g		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 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
16 (水)	さつまいもごはん	587 kcal 23.1g		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
	かきたま汁		たまご とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお

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	
17 (木)	ごはん	633 kcal 25.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ ｺｰﾝｽﾀｰﾁ あぶら		
	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
	みそ汁（玉葱）		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
18 (金)	チキンカレー	703 kcal 21.3g	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	しお こしょう カレーｺ 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		もも缶 みかん缶 パイン缶	
22 (火)	黒糖パン	661 kcal 22.3g		こくとうパン		
	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 チンゲンサイ マッシュルーム	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
23 (水)	こぎつねごはん	609 kcal 21.5g	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 さけ みりん
	牛乳		牛乳			
	さんまの竜田揚げ		さんま	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	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
24 (木)	ごはん	628 kcal 24.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ポロニアステーキの ソースかけ		ポロニアステーキ	さとう	りんご しょうが にんにく レモン	しお こしょう ケチャップ しょうゆ さけ
	ごもくきんぴら		ちくわ あぶらあげ	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
	むらくも汁		たまご わかめ		ねぎ	うすくちしょうゆ さけ しお
25 (金)	玄米入りごはん	644 kcal 26.7g		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 さけ みそ ﾄﾏﾄﾞｳｼﾞｬﾝ
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり あおのり	こめこ あぶら		カレーｺ
28 (月)	ごはん	644 kcal 26.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのケチャップ煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	しょうゆ ケチャップ ウスターソース
	白菜のそぼろ汁		とりにく	かたくりこ	はくさい しょうが にんじん ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ
29 (火)	コッペパン	695 kcal 22.2g		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 さとう あぶら		しお
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ｺｰﾝﾊﾟｾﾘ	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	
30 (水)	ごはん	594 kcal 25.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さばのみそ煮		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ みそ
	もやしのナムル風		ちくわ	ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
31 (木)	わかめごはん（麦入り）	596 kcal 25.1g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	豆腐の五目煮（鶏細切れ）		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

【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 (くり)熊本・大分・茨城
 肉(牛肉)北海道 (豚肉)愛知・京都・鹿児島 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ウィンナー)千葉 (ハム・ベーコン)愛媛・九州
 魚(しらすぼし)兵庫(さば)京都(さんま)京都(きびなご)長崎(にしん)ロシア(ししゃも)アイスランド(えび)ミャンマー(ちくわ)北海道・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(もやし)岐阜
 (にら)高知(きゃべつ)長野(ねぎ)京都(さつまいも)茨城(たけのこ水煮)京都(なす)京都(かぼちゃ)北海道(ごぼう)青森(小松菜)京都
 (枝豆)北海道(グリーンピース)北海道(切干大根)宮崎(ｺｰﾝ)北海道(大根)北海道(チンゲンサイ)長野(白菜)長野(ピーマン)大分
 (ほうれんそう)京都(三度豆)北海道
 きのこ(マッシュルーム)千葉(えのきだけ)長野(しめじ)福岡 果物(ぶどう缶)山形(みかん缶)九州(もも缶)青森(パイン缶)沖縄