

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 (水)	チキンライス	585 kcal 20.5g	とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	
	牛乳		牛乳			
	もやしの甘酢煮		ツナ	さとう	にんじん もやし	しょうゆ す
	米粉マカロニスープ		ウィンナー	こめこマカロニ あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん えのきだけ	うすくちしょうゆ しお
2 (木)	ごはん	600 kcal 23.9g		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 きゃべつ	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 (金)	豚キムチごはん	680 kcal 28.2g	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			
	高野豆腐のから揚げ（てりやきタレ）		こうやどうふ	かたくりこ さとう あぶら		みりん さけ 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
6 (月)	ごはん	635 kcal 20.2g		こめ		
	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
	バリバリ野菜炒め			あぶら	きゃべつ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	月見だんご		きなこ	じょうしんこ しらたまこ さとう		しお
7 (火)	バターパン	666 kcal 21.3g		バターパン		
	牛乳		牛乳			
	焼きコロッケ		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ	しお こしょう ウスターソース
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ きゃべつ	しお こしょう
8 (水)	ごはん	579 kcal 23.6g		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
	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
	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
9 (木)	チキンガンボ	638 kcal 20.7g	とりにく ウィンナー	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん オクラ トマト缶	しお こしょう トマトペースト ケチャップ ウスターソース しょうゆ クミン
	牛乳		牛乳			
	フライドポテト			じゃがいも あぶら		しお こしょう
10 (金)	玄米入りごはん	643 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 たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	しょうゆ さけ みそ トバツァツ
	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
14 (火)	味付パン	679 kcal 20.8g		あじつけパン		
	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
15 (水)	もやしのカレーソテー	723 kcal 25.7g		あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお こしょう
	豚丼		ぶたにく	こめ さとう	こんにゃく たまねぎ	しょうゆ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
16 (木)	さつまいもと大豆の揚げ煮	613 kcal 19.4g	だいず	さつまいも かたくりこ くろざとう さとう あぶら		しお
	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	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
17 (金)	きゃべつのツナ炒め	669 kcal 26.5g	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	きゃべつ にら	しょうゆ しお こしょう
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわの甘辛煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ
21 (火)	三色野菜炒め	681 kcal 26.1g		ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	みそ汁（とうふ）		とうふ わかめ		ねぎ	みそ
	小コッペパン			パン		
21 (火)	牛乳	681 kcal 26.1g	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・ユール ケチャップ
	野菜炒め			あぶら	きゃべつ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ

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
22 (水)	ごはん	683 kcal 28.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ユーリンチー		とりにく	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく	さけ しお しょうゆ す
	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
	中華スープ		たまご わかめ とうふ		ほししいたけ きゃべつ ねぎ しょうが にんじん	うすくちしょうゆ しお
23 (木)	ポークカレー	701 kcal 21.8g	ぶたにく 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	
24 (金)	ごはん	603 kcal 24.1g		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
	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、にんじん）		わかめ		きゃべつ たまねぎ にんじん	みそ
27 (月)	こぎつねごはん	567 kcal 22.3g	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 さけ みりん
	牛乳		牛乳			
	きゃべつと豚肉のみそ炒め		ぶたにく	あぶら	ねぎ しょうが きゃべつ ピーマン	みそ しょうゆ さけ トマト
	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
28 (火)	コッペパン	634 kcal 27.5g		パン		
	牛乳		牛乳			
	チリコンカン		だいす 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 オールパ しお さけ ケチャップ しょうゆ
	きゃべつのソテー		ベーコン	あぶら	きゃべつ にんじん	しお こしょう
29 (水)	さつまいもごはん	602 kcal 23.4g		こめ さつまいも ごま		しお さけ
	牛乳		牛乳			
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	みそ汁（たまねぎ）		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
30 (木)	わかめごはん	591 kcal 23.9g	たきこみわかめ	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
	きゃべつのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	きゃべつ にら	さけ しょうゆ しお こしょう
31 (金)	ごはん	658 kcal 25.9g		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
	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
	みそ汁（きゃべつ・たまねぎ）		わかめ		きゃべつ たまねぎ ねぎ	みそ

【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・青森 (豚肉)愛知・鹿児島・宮崎 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ベーコン)愛媛・九州 (ウィンナー)千葉・群馬(ハム)愛媛・九州
 魚(さば)京都(にしん)アメリカ (さわら)京都
 (かまぼこ)北海道・アメリカ(ツナ)ベトナム(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(しょうが)高知(セロリ)長野(パセリ)長野
 (にんにく)青森(にら)高知(きゃべつ)長野(ピーマン)宮崎(オクラ)高知(ごぼう)群馬(チンゲンサイ)長野
 (ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(かぼちゃ)北海道(にがうり)京都(なす)京都
 (冷凍ホールコーン)北海道(切干大根)宮崎(白菜キムチ)滋賀・長野
 きのこ(干しいたけ)九州(えのきだけ)長野 海藻(カットわかめ)三陸