

日曜	こ ん だ て 名	お も な ん ざ い り よ う 名							えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちょうしをととのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゆう かいそう こざかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい		
1	水	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる さけのみそマヨふうみやき てづくりひじきふりかけ	ぶた肉 油あげ さけ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん	米 さとう	ごま ごま油 ドレッシング	663 31.7 20.9
2	木	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (やさいふりかけ)	油あげ みそ とうふ とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油 ドレッシング	734 29.3 26.8
3	金	コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンカレーチーズやき コーンサラダ	あさり とり肉 ベーコン かにかま	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ トマト	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	668 30.5 29.7
6	月	ごはん 牛乳 いももちじる さんまのしょうがに ぶたにくとこんぶのいために じゅうごやゼリー	ぶた肉 ちくわ さんま	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん ながねぎ こんにやく	米 ゼリー いももち さとう	油	612 22.1 15.6
7	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② マンゴープリン	ぶた肉 みそ とうふ えび すりみ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	米 でんぶん しゅうまいのかわ プリン さとう	油 ごま油	692 24.5 19.7
8	水	ごはん 牛乳 いためやさいとりにくのみそしる わふうメンチカツ だいこんのそぼろに	とり肉 みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ だいこん	米 さとう こむぎこ パンこ	油 ごま油	707 26.8 23.8
9	木	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに のりごまサラダ ちばけんさんにんじんゼリー	たまご なたと さば みそ とり肉	牛乳 のり もずく	にんじん	ながねぎ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり	米 ゼリー でんぶん	ごま油 ごま	632 27.8 15.7
10	金	さつまいもパン 牛乳 とうにゅうカレースープ ハンバーグデミソース コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ハム とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう さつまいも コンデンスミルク	油 ルウ バター ドレッシング	691 25.4 29.0
13		スポーツの日							
14	火	ごはん 牛乳 とりだんごのみそしる ちばけんさんあつやきたまご もやしとちくわのあつさりいため	とりだんご みそ たまご とうふ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ながねぎ えのきたけ にんにく もやし	米	ごま油	604 25.1 16.5
15	水	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ やきぎょうざ② アジアンはるさめサラダ	とり肉 たまご えび ハム	牛乳	チンゲンさい にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが はくさい きゅうり きくらげ レモンかじゅう	米 でんぶん はるさめ ぎょうざのかわ	ドレッシング ごま	655 22.4 18.6
16	木	ごはん 牛乳 のりいりみそしる かつおしょうしあげ クリームごまサラダ	とうふ みそ 油あげ かつお ハム	のり 牛乳	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし れんこん	米 でんぶん	油 ドレッシング ごま	698 28.3 21.4
17	金	コッペパン 牛乳 シーフードシチュー ソーセージ (バックケチャップ) キャベツのサラダ	ベーコン ほたて えび あさり ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン こめこ じゃがいも	油 バター ごま ドレッシング とうにゅうクリーム	675 26.6 28.3
20	月	ごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき アップルシャーベット	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ りんご	米 じゃがいも	油 ルウ バター	683 21.4 18.7
21	火	ごはん 牛乳 つみれじる とりのてりやき シーフードサラダ (ひじきのり)	いわしつみれ とり肉 いか みそ とうふ かにかま	牛乳 ひじき のり かいそう	にんじん こまつな あかピーマン ブロッコリー	しょうが えのきたけ だいこん ながねぎ きゅうり	米	ドレッシング	694 31.5 20.4
22	水	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ いかごまフライ もやしのピリからいたため	とり肉 いか ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンさい ピーマン	ながねぎ えのきたけ もやし しめじ	米 パンこ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油 ラー油 ごま	677 26.2 22.5
23	木	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる さんまのひしおみそやき とりごぼう	あつあげ みそ さば とり肉	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく	米 さつまいも さとう	油 ごま	729 27.2 25.5
24	金	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ポロニアソーセージステーキ (バックケチャップ) チキンとまめのサラダ	とり肉 ソーセージステーキ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし いんげんまめ きゅうり キャベツ ひよこまめ	パン	油 ドレッシング ルウ	694 29.5 28.3
27	月	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ いわしのカリカリフライ② チンジャオロースー	かにかま たまご いわし ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ きくらげ しょうが たけのこ	米 さとう じゃがいもこ げんまいこ	油 ごま油	662 23.5 21.7
28	火	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ オレンジゼリー	さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ もやし キャベツ	米 ゼリー	ごま	673 28.6 20.6
29	水	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる あじみそあげだまフライ シャキシャキれんこんきんぴら	えびだんご あじ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	えのきたけ れんこん ながねぎ えだまめ こんにやく	米 パンこ さとう こむぎこ	ごま油 ごま 油	658 23.3 20.0
30	木	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ (バックソース) ツナポテトサラダ	ベーコン はんぺん ツナ みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	はくさい もやし えのきたけ キャベツ きゅうり	米 こむぎこ パンこ じゃがいも	油 ドレッシング	680 22.3 21.7
31	金	コッペパン 牛乳 パンブキンポタージュ チキンオープンやき ブロッコリーとコーンのサラダ (ハロウィンブチゼリー)	とり肉	チーズ 牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン ゼリー	油 ルウ ドレッシング	670 28.9 24.6

☆都合により、献立内容を変更することがあります。



10月初旬から新米になります

ことし しんまい じ き
 今年も新米の時期がやってきました。新米は、その年に収穫されたお米の
 ことをいいます。新米は、水分が多く、炊きあがりかふくらんで、つやがあり、
 お米のかおりが豊かなのが特徴です。



1ヶ月の
 へいきん
 えいようりょう

エネルギー
 たんぱくしつ
 しじつ
 しょうえんそうど
 うりょう

エネルギー
 たんぱくしつ
 しじつ
 しょうえんそうど
 うりょう