



10月きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょう

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (木)	むぎいりカレーごはん	こめ・むぎ						724kcal 28.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー		あぶら	ぶたにく・だいず・とりにく	チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン		
	ふくじんづけ		ごまあぶら	ベーコン		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しそ・しょうが・なたまめ		
	きりぼしだいこんのサラダ		マヨネーズ	ハム		きりぼしだいこん・さやいんげん にんじん		
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						643kcal 27.9g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりのごまソースかけ	さとう	ごま	とりにく		トマト		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう		だいず・あぶらあげ・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース		
	だいこんとわかめのみそしる				わかめ	だいこん・こまつな		
5 (月)	キムチごはん	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ		631kcal 18.8g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	パンサンスー	はるさめ・さとう	あぶら・ごま	ハム		きゅうり・にんじん・コーン		
	にらたまスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ・たまご		にんじん・たまねぎ・しめじ・にら		
	すりおろしりんご					すりおろしりんご		
6 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						653kcal 23.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも しらたき・さとう		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	だいふくまめとジャコのごまあげ	でんぶん・さとう	あぶら・ごま	だいふくまめ・ちりめんじゃこ				
	とうふとわかめのみそしる			あぶらあげ・とうふ	わかめ	はねぎ		
きっかみかん					みかん			
7 (水)	あげパン(きなこ)	リングパン・さとう	あぶら	きなこ				615kcal 25.1g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか		しいたけ・にんじん・たけのこ・もやし たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ		
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・ももかん・パインかん りんご		
8 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						605kcal 23.4g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ むきえび		にんじん・しいたけ・たけのこ・はねぎ		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	あぶら・ごま			にんじん・きゅうり		
	りんご					りんご		
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						622kcal 26.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのこうみゃき	さとう	あぶら・ごま	さば		にら		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ	わかめ	はねぎ		
13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						664kcal 23.5g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのしおやき			さんま		だいこん		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	さつまいものみそしる	さつまいも				たまねぎ・こまつな		
りんご					りんご			
14 (水)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら・ごま	ぶたにく		こまつな		567kcal 23.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ハムとにらのちゅうかいため	さとう・はるさめ	あぶら	ハム・ちくわ・たまご		にら・はくさい		
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		とうふ・ベーコン		にんじん・たけのこ・チンゲンサイ		
	アーモンドフィッシュ	さとう・でんぶん	アーモンド ごま			こざかな		
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						625kcal 24.1g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやこどん	さとう		とりにく・なると・たまご		たけのこ・しいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース		
	はくさいのみそしる			あぶらあげ	わかめ	はくさい・はねぎ		
	ブルーヨーグルト				ブルーヨーグルト			
16 (金)	ソフトめん	こむぎこ						777kcal 30.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		
	はんぺんといものみつがらめ	さとう・でんぶん さつまいも	ごま	くろはんぺん・だいず さくらえび				
	さんしょくあえ	さとう				にんじん・キャベツ・きゅうり		

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
19 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						591kcal 27.5g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまじゃがとっと	さとう・じゃがいも でんぷん		さかなのすりみ		こまつな		
	おひたし			かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ		
	とうふのみそしる			あぶらあげ・とうふ	わかめ	はねぎ		
なっとう				なっとう				
20 (火)	くりごはん	こめ・むぎ さつまいも	くり・ごま					573kcal 26.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	やしししゃも			ししゃも				
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
かきたまみそしる			とうふ・たまご	わかめ	はねぎ			
21 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						636kcal 26.0g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トクドゥフ	でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・しいたけ・こまつな		
	わかめスープ		ごま		わかめ	もやし・たまねぎ・はねぎ		
	のりふりかけ	さとう・でんぷん	ごま		のり			
きっかみかん					みかん			
22 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						644kcal 23.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり			
	うのはないり	さとう	ごま	あぶらあげ・おから		しいたけ・にんじん・はねぎ		
たまねぎとじゃがいものみそしる	じゃがいも			わかめ	たまねぎ・こまつな			
23 (金)	イカドリア	こめ・むぎ・こむぎこ	バター	いか	チーズ	しめじ・たまねぎ・トマト・ピーマン		702kcal 28.0g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
26 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						637kcal 28.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボーどん	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ		たまねぎ・しいたけ・たけのこ にんじん・はねぎ		
	ぎょうざ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・にら・はねぎ		
	ナムル		ごま ごまあぶら		わかめ	ほうれんそう・キャベツ		
27 (火)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース		668kcal 24.1g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり にんじん・コーン		
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ		
きっかみかん					みかん			
28 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						698kcal 28.5g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなとだいずのナッツあえ	でんぷん・さとう	あぶら カシューナッツ	さわら・だいず		にんじん		
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ		
きのこじる	でんぷん				たまねぎ・しめじ・えのきだけ たもぎだけ・はねぎ			
29 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						646kcal 24.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご			あつやきたまご				
	ひじきサラダ	さとう	あぶら		チーズ・ひじき	きゅうり・にんじん・コーン		
	にくだんごスープ	はるさめ		つくね		にんじん・たまねぎ・しいたけ だいこん・こまつな		
こぶのつくだに					こぶのつくだに			
きっかみかん					みかん			
30 (金)	ふきよせごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ		にんじん・しめじ		710kcal 29.0g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いかフライ	さとう・こむぎこ パンこ	ごま	いか・たまご				
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	しいたけ・こまつな		
	けんちんじる	こんにゃく・さいとも でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
りんご					りんご			

・今月の給食は 21回 の予定です～

