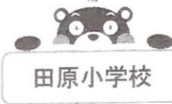


10月こんだてひょう



ひ	よう	しゆしよく	牛乳	こんだて	しようするしよく			ひんめい	エネルギー(kcal)
					はたらくちからたいおんになる(き)	ちやに(ほね)なをつくる(あか)	からだのちよしをよひしよきをせたく(みどり)		
1	火	むぎごはん		なすとぶたにくのみそいため もやしのおえもの かきたまじる	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご かまぼこ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	にんじん こまつな ねぎ なす たまねぎ しょうが もやし えのきたけ	579 22.6	
2	水	うんどうかいふりかえきゅうぎょうび							
3	木	ミルクパン		ちゃんぽん いりこだいず みかん	パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず いりこ	にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく みかん	633 28.6	
4	金	ごもくごはん		さかなのてんぷら さつまじる	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たら いりこ(だし) みそ	にんじん ねぎ ごぼう えだまめ しいたけ だいこん はくさい	594 21.9	
5	土	うんどうかい							
7	月	うんどうかいよびびのためきゅうしよくなし (おべんとうをじゅんびしてください)							
8	火	むぎごはん		うまに ごますあえ いっしよくのりつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく のりつくだに さかなすりみあげ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ いんげん しいたけ もやし	577 21.7	
9	水	ごはん		さばのソースに くきわめのすのもの とうにゅうみそしる	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう くきわかめ さば とうふ とうにゅう みそ あぶらあげ いりこ(だし)	にんじん ねぎ キャベツ しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	645 25.7	
10	木	コッペパン		うずらたまごのシチュー だいこんサラダ ブルーベリージャム	パン じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご いんげんまめ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり ブルーベリー	575 21.5	
11	金	あじめぐり なごや ぶちまる むぎごはん		みそカツ ポイルキャベツ きしめん	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ あぶら ごま きしめん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ キャベツ にんにく だいこん ごぼう しいたけ	623 23.5	
15	火	むぎごはん		こいわしフライ ごもくまめ しらたまじる	こめ むぎ パンこ さとう こんにやく あぶら さといも しらたまもち	ぎゅうにゅう こいわし こんぶ みそ とうふ あぶらあげ あぶらあげ かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ ごぼう はくさい だいこん しいたけ	586 21.6	
16	水	きのこカレー		そくせきづけ てづりぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ゼリーの素	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく はりはりづけ ぶどうジュース	630 19.8	
17	木	しよくパン		わふうスパゲティ ごほうサラダ ナッツのりんかけ	パン スパゲッティ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう カシューナッツ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなすりみあげ ひじき	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり	591 25.0	
18	金	ひこまるデー れんこん ごはん		さんまのゆずみそに れんこんとごぼうのかりんと すましじる	こめ じゃがいも こくとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう さんま とうふ かつおぶし(だし) かまぼこ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ けず れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	638 21.1	
21	月	コッペパン		かぼちゃのクリームに ツナサラダ ココアビーンズ	パン マカロニ あぶら バター さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ だいず	にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	577 27.7	
22	火	むぎごはん		めざし キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう チキンフレーク めざし とうふ あぶらあげ みそ わかめ いりこ(だし)	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	556 21.8	
23	水	ごはん		にくじゃが わかめのすのもの ふりかけ	こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなすりみあげ わかめ こうやどうふ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな	588 21.9	
24	木	ミルクパン		にくだんごスープ ジャーマンポテト ももかん	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	にんじん ねぎ パセリ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく おうとう	577 22.8	
25	金	ぶちまる むぎごはん		さかなのヤンニョムソース カリカリだいこん クッパスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ とうふ たまご	にんじん いら ビーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ きくらげ	591 26.4	
28	月	コッペパン		カレーミートビーンズ やさいスープ フルーツあんぱん	パン さとう あぶら じゃがいも あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー フランクフルト	にんじん ビーマン トマト たまねぎ チンゲンサイ にんにく しめじ おうとう バイン キャベツ	564 23.6	
29	火	むぎごはん		はっほうどうふ ぎょうざ こんぶのつくだに	こめ むぎ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ ぶたにく こんぶ かまぼこ ぎょうざ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	620 22.4	
30	水	ごはん		いwashのおかかに かきなます ふたじる	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし いわし とうふ ぶたにく みそ いりこ(だし)	にんじん ねぎ だいこん かき はくさい しょうが	596 22.5	
31	木	まるパン		てりやきチキンバーグ コールスロー ミネストローネ	パン マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず いんげんまめ ベーコン	にんじん キャベツ コーン トマト たまねぎ にんにく	565 23.2	

※ 都合により献立が変更になることがあります。