

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
2木	【世界の料理】スペイン パエリア トルティージャ ソパ・デ・アホ 	○	鶏肉 いか エビ あさり 飲用牛乳 ベーコン たまご レンズまめ	オリーブ油 精白米 じゃがいも フランスパン	にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 ビーマン パプリカ ほうれんそう こまつな	568 kcal 25.1 g 18.9 g 2.2 g
3金	ごはん たらときのこのチーズやき からしあえ じゃがいもとうとうのみそしる きっかみかん	○	飲用牛乳 またら チーズ さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	精白米 粒麦 マーガリン さとう ごま油 ごま じゃがいも でん粉	玉葱 ぶなしめじ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな みかん	549 kcal 27.2 g 15.9 g 2.2 g
6月	【行事食】十五夜 さといもごはん マスのしおこうじやき きんぴらごぼろ つきみじろ きよほう 	○	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 ます 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 さといも 油 さとう こんにやく ごま 白玉粉	にんじん こねぎ ごぼろ さやえんどう だいこん ねぎ かぼちゃ こまつな 巨峰	592 kcal 23.2 g 19.5 g 2.2 g
7火	ごはん のりのつくだに こまつなとだいずのコロッケ もやしのごますあえ ぶたにくとはくさいのみそしる	○	のり 飲用牛乳 豚肉 大豆 煮干し 生揚げ みそ	精白米 粒麦 さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 パン粉 ごま	玉葱 にんじん こまつな もやし キャベツ ホールコ はくさい だいこん	622 kcal 23.8 g 21.3 g 2.3 g
8水	マーボーやきそば ちゅうかふうコンスープ フルーツとうにゅうかんでん	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 飲用牛乳 たまご 寒天 豆乳	蒸し中華めん ごま油 油 さとう でん粉 三温糖	もやし にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん だけのこ 玉葱 ねぎ いら ｸｰﾙｺｰﾝ ホールｺｰﾝ 黄桃缶 白桃缶 西洋なし缶 りんご缶	557 kcal 27.0 g 22.7 g 2.2 g
9木	【郷土料理】北海道 ごはん さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのふくめに どさんこじろ	○	飲用牛乳 さけ みそ 油揚げ 煮干し 豆腐	精白米 粒麦 さとう 油 じゃがいも バター	キャベツ 玉葱 にんじん ビーマン ぶなしめじ エリンギ 切干しいたご 干し椎茸 はくさい ｺｰﾝ ねぎ こまつな	557 kcal 27.7 g 14.6 g 2.2 g
10金	ブルーベリーロール あきやさいのミルクポトフ じゃこサラダ バナナ  10月10日は 目の愛護デーです	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 ウィンナー 牛乳 ちりめんじゃこ	強力粉 さとう マーガリン 油 じゃがいも さつまいも ごま オリーブ油 三温糖	ブルーベリージャム セロリ れんこん 玉葱 ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり ホールｺｰﾝ バナナ	606 kcal 22.4 g 22.6 g 2.4 g
14火	あきのタンドリーチキンいりカレー たまごとブロッコリーのサラダ かき・きよほう	○	鶏肉 ヨーグルト レンズまめ 飲用牛乳 ハム たまご	精白米 粒麦 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ぶなしめじ かぼちゃ こまつな ブロッコリー キャベツ 柿 巨峰	631 kcal 22.3 g 19.5 g 2.0 g
15水	しらすわかめごはん こうやどうふのにくづめあげ ごもくまめ あきなすとさつまいものみそしる	○	しらす 炊き込みわかめ 飲用牛乳 凍り豆腐 鶏肉 大豆 細切りこんにゃく 油揚げ みそ	精白米 粒麦 ごま パン粉 マヨネーズ(卵無) でん粉 油 こんにやく 三温糖 さつまいも ごま油	玉葱 しょうが にんじん ごぼろ なす えのきたけ ねぎ こまつな	627 kcal 28.9 g 23.6 g 2.6 g
16木	ハムチーズトースト ウィンナーとじゃがいものスープに こまつなとツナのいためもの バナナ	○	ハム チーズ 飲用牛乳 ウィンナー 大豆 ツナ	無塩食パン 油 じゃがいも	ホールｺｰﾝ 玉葱 にんじん キャベツ ぶなしめじ こまつな バナナ	551 kcal 24.4 g 22.6 g 1.6 g
17金	ごはん めひかりのからあげ わかめのにんにくしょうゆあえ にくじゃが なし 	○	飲用牛乳 めひかり わかめ 豚肉	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 油 ごま油 じゃがいも しらたき さとう	しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく にんじん 玉葱 さやいんげん 梨	577 kcal 23.5 g 17.7 g 1.8 g
20月	カレーピラフきのこクリームソース こまつなサラダ アップルかんでんポンチ	○	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 飲用牛乳 ツナ 寒天	精白米 油 バター 小麦粉 ごま さとう	にんじん セロリ 玉葱 エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ こまつな キャベツ りんごジュース みかん缶 りんご缶 バリ缶	587 kcal 22.6 g 19.8 g 1.6 g
21火	【SDGsみんなのまじょく】 ごはん じゃことおかかのふりかけ このしらのハンバーグ さといものみそしる きりぼしだいこんのわふうつあえ	○	粉かつお ちりめんじゃこ 飲用牛乳 このしろ 鶏肉 凍り豆腐 豆乳 みそ わかめ 煮干し 豆腐 油揚げ	精白米 粒麦 ごま さとう 油 でん粉 三温糖 さといも	にんにく 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり 切干しいたご ねぎ	576 kcal 27.2 g 18.9 g 2.5 g
22水	かぶとツナのトマトシチュー ぼりぼりさつまいもサラダ バナナ	○	たまご 飲用牛乳 ツナ レンズまめ	丸パン マーガリン さとう 小麦粉 油 じゃがいも さつまいも 油	こまつな セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 かぶ キャベツ バナナ	614 kcal 21.4 g 23.2 g 2.2 g
23木	ぶきよせごはん たらんちゅうあんやき こまつなとはくさいのごまあえ あられふのすましじろ かき	○	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 またら 生揚げ	精白米 もち米 油 さつまいも 三温糖 でん粉 ごま あられ麩	ほんしめじ にんじん さやいんげん ゆず こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	549 kcal 27.3 g 15.9 g 2.4 g
24金	【読書月間メニュー】ハリポッター スパゲティポロネーゼ ひゃくみびんズサラダ ロックケーキ 	○	豚肉 飲用牛乳 大豆 白いんげん豆 ひよこまめ たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 オートミール マーガリン チョコチップ	にんにく しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり ホールｺｰﾝ えだまめ 干しぶどう	610 kcal 23.1 g 21.8 g 1.9 g
27月	【SDGsみんなのまじょく】 ごはん ひじきのエコふりかけ ぼらのフライ こまつなのいそなめだけあえ わかめとうとうのみそしる	○	ひじき おかか 飲用牛乳 ぼら のり かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 わかめ	精白米 粒麦 さとう ごま 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	587 kcal 28.0 g 16.8 g 2.2 g
28火	さけのたきこみごはん コーンのかのこむし かぶのごまマヨネーズあえ さつまじろ	○	油揚げ さけ 飲用牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 あおのり ツナ みそ	精白米 粒麦 油 さとう ごま パン粉 でん粉 マヨネーズ(卵無) さつまいも	ぶなしめじ にんじん 玉葱 しょうが ｷｰﾙｺｰﾝ かぶ はくさい ごぼろ だいこん ねぎ	631 kcal 25.7 g 23.3 g 2.2 g
29水	【郷土料理】韓国 ビビンバ風ませごはん やきにくサラダ てづくりトックスープ 	○	豚肉 飲用牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	精白米 粒麦 ごま油 さとう ごま 油 じゃがいも 米粉	大豆もやし にんじん こまつな キムチ にんにく ねぎ しょうが りんご きゅうり もやし キャベツ パプリカ だいこん ｺｰﾝ ねぎ いら	573 kcal 23.2 g 18.3 g 2.2 g
30木	ごはん レバーとごぼろのあまからあげ いとかんでんのおえもの しらすのかきたまじろ りんご	○	飲用牛乳 豚レバー 糸寒天 しらす たまご	精白米 粒麦 じゃがいも でん粉 油 さとう ごま	ごぼろ きゅうり もやし にんじん えのきたけ こねぎ りんご	573 kcal 24.3 g 17.6 g 1.8 g
31金	【行事食】ハロウィン おばけナン かぼちゃのキーマカレー フレンチサラダ  	○	ヨーグルト 牛乳 飲用牛乳 豚レバー 豚肉 大豆	小麦粉 強力粉 さとう バター 油 米粉 じゃがいも はちみつ	こまつな にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	575 kcal 25.6 g 24.2 g 1.7 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。