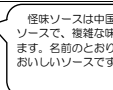


10月 こんだてひょう

		献立名	年次	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える	
2	木	【じゅうごやこんだて】 さんまのひつまぶし じゅうごやすましじる つきみだんこのしろみつかけ 	○	さんま とりにく・あぶらあげ わかめ・とうふ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・しらたこ	にんじん・もやし・ねぎ えのきたけ・こまつな・かぼちゃ	603 21.0 21.7 g g g
3	金	【うんどうかいおうえんこんだて】 とんかつどん わふうこまつナサラダ こうはくかんてんボンチ 	○	カルピス ぶたにく・ツナ こなかな・てん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・こむぎこ パンこ・さとう こまあぶら	こまつな・キャベツ にんじん・きゅうり・ホールコーン たまねぎ・アセロラジュース ナタデココ・みかん(缶)	557 23.1 13.0 1.1 g g g g
7	火	マーボーどうふどん はるさめちゅうかサラダ なし	○	ぶたにく・こうやどうふ だいず・みそ・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ・こまあぶら	なし しいたけ・たまねぎ・にんじん だけのこ・ねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし	572 23.0 18.0 2.2 g g g g
8	水	フレンチトースト あきのボークシチュー ひよこまめのカリッとサラダ バナナ	○	たまご とうにゅう・ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	バター しょうパン・さとう・あぶら さつまいも・こむぎこ	バナナ たまねぎ・にんじん・ホールトマト パセリ・きゅうり・キャベツ こまつな・ホールコーン	577 19.7 23.9 2.1 g g g g
9	木	ごはん さけのごまだれかけ キャベツのおかかあえ こじる きっかみかん	○	さけ おかか・だいず ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう あぶら・じゃがいも こんにゃく	もやし・キャベツ・にんじん だいこん・えのきたけ・ねぎ こまつな・みかん	583 26.6 17.6 1.7 g g g g
10	金	【めのあいごデーこんだて】 チキンライス ポテトのハニーサラダ キャロットオレンジケーキ 	○	たまご とりにく ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・はちみつ こむぎこ・さとう	たまねぎ・グリーンピース きゅうり・ホールコーン にんじん・キャベツ オレンジジュース	596 18.2 18.9 1.8 g g g g
14	火	やきぶたどりチャーハン あげきょうざ わかめスープ オレンジ	○	たまご ぶたにく・こうやどうふ ベーコン・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら ぎょうざのかわ こまあぶら	ねぎ・だけのこ・にんじん グリーンピース・キャベツ ねぎ・にら・もやし・たまねぎ しいたけ・オレンジ	636 24.6 25.5 2.0 g g g g
15	水	ごはん さばのみそに ちゅうかふうしおこんぶいりそくせきづけ さわにわん	○	さば みそ・しおこんぶ ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう こまあぶら・あぶら しらたき	きゅうり・キャベツ・にんじん しいたけ・だいこん・ねぎ	525 24.0 19.7 1.6 g g g g
16	木	チキンのクリームスパゲッティ あさりのカリッとサラダ スイートポテト 	○	こなチーズ・なまクリーム たまご・あさり ベーコン・とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	バター スパゲッティ・こむぎこ あぶら・さとう さつまいも	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・にんじん きゅうり・こまつな	587 23.9 22.3 1.3 g g g g
17	金	まるパン スパニッシュオムレツ こまつなのソテー コーンポタージュ りんご	○	ピザチーズ・なまクリーム・たまご ベーコン・ウィンナー とうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン あぶら・じゃがいも	りんご たまねぎ・こまつな・にんじん もやし・クリームコーン ホールコーン	544 23.0 25.6 2.4 g g g g
20	月	ごはん さかなのすぶたふう ナムル ごもくスープ	○	すけそうだら ベーコン・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こまあぶら	たまねぎ・キャベツ もやし・ねぎ・にんじん	530 20.3 16.9 1.7 g g g g
21	火	ごはん つくねバーグ やさしいじゃこあえ あつあげのみそしる	○	ちりめんじゃこ とりにく・とうにゅう おかか・おかか みそ・なまあげ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・パンこ さとう	ねぎ・はくさい・こまつな にんじん・たまねぎ・えのきたけ	539 24.1 15.6 2.4 g g g g
22	水	アップルトースト ボークビーンズ ツナコーンサラダ ぶどう	○	こなチーズ・なまクリーム だいず・ぶたにく ウィンナー・ツナ ぎゅうにゅう	バター しょうパン・あぶら グラニューとう・じゃがいも	りんご・ぶどう たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	560 21.1 26.6 2.4 g g g g
23	木	【かいこうきねんこんだて】 くりいりせきはん しろみさかなのたつたあげ れんこんのきんぴら かきたまじる きっかみかん 	○	メルルーサ・たまご ささげ・あずき ぶたにく・とうふ ぎゅうにゅう	くり こめ・もちこめ あぶら・つきこんにゃく さとう・こまあぶら	れんこん・にんじん さやいんげん・ねぎ えのきたけ・みかん	564 26.5 17.1 2.1 g g g g
27	月	わかめごはん にくじゃが きびなごのあまからあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ	○	きびなご たきこみわかめ・ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・つきこんにゃく さとう・こまあぶら	にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり きりぼしだいこん	581 23.5 16.2 2.6 g g g g
28	火	【SDGs みんなのきゅうしょく】 さつまいもごはん とりのからあげ こまつなのいそかあえ すましじる きっかみかん 	○	とりにく・きざみのり あぶらあげ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さつまいも・あぶら	こまつな・もやし にんじん・えのきたけ・ねぎ みかん	555 24.6 17.4 1.7 g g g g
29	水	シャンハイやきそば てつくりはるまき あんにんどうふ	○	ぶたにく・こなかな・てん とうにゅう ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら・さとう・はるさめ こまあぶら はるまきのかわ	しいたけ・にんじん・たまねぎ こまつな・ねぎ・だけのこ・もやし みかん(缶)・パイン(缶)	587 21.5 20.9 2.1 g g g g
30	木	ごはん レバーとポテトのかいみソース やさしいちゅうかあえ かいそうスープ 	○	ぶたレバー ベーコン・かいそうミックス ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう・こまあぶら	キャベツ・もやし・にんじん はくさい・しいたけ・ねぎ	540 21.9 17.0 1.4 g g g g
31	金	てつくりおばけナン パンキンキーマカレー フレンチコーンサラダ パイナップル 	○	ぶたにく・レンズまめ こうやどうふ ぎゅうにゅう	きょうりきこ・さとう オリーブオイル・あぶら	パイナップル かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ホールトマト・キャベツ きゅうり・ホールコーン	561 22.3 20.3 2.2 g g g g