



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

バランスよく食べよう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 献立紹介	
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる			
3	火	ツナごはん	にくじゃが キャベツのおかかあえ くだもの：なし	○	ツナ あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ あぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし なし	572 22.0	旬の食材 梨(なし)	
4	水	カレーライス	かいそうサラダ パインアップルヨーグルト	○	ぶたにく とりにく チー ズ わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり パインアップル	592 20.3	旬の食材 パインアップル	
5	木	イカやきそば	たまごスープ やきドーナツ	○	イカ あさり ぶたにく ベーコン とうふ たまご きゅうにゅう	あぶら めん じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし こまつな	564 22.5	旬の食材 しいたけ	
6	金	ごはん	ホキのさざれやき かわりきんぴら すりごまみそしる	○	ホキ ぶたにく さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	580 25.1	旬の食材 こめ	
9	月	きくいりまぜごはん	さばのおしおやき こまつなのおひたし ごじる	○	とりにく あぶらあげ さば かつおぶし だいず とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん グリンピース きくのはな こまつな もやし だいこん ねぎ	610 30.8	行事食 重陽の節句	
10	火	スタミナどん	かぼちゃとジャコのみつがらめ あさりとチンゲンサイのスープ	○	ぶたにく みそ ちりめんじゃこ あさり	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま あぶら さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし ピーマン なす かぼちゃ しょうが チンゲンサイ	579 21.6	旬の食材 かぼちゃ	
11	水	フレンチトースト	あきのシチュー フレンチサラダ くだもの：なし	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく あさり なまクリーム ハム	しょくぱん さとう バター あぶら さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり なし	579 23.0	旬の食材 しめじ	
12	木	セレクト給食 ごはん	とうふハンバーグ じゃこサラダ みそしる	○	ちりめんじゃこ かつおぶし とうふ みそ ワカメ とりにく だいず ひじき	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな ねぎ たまねぎ	612 29.8	セレクト給食	
12	木		まつかぜやき じゃこサラダ みそしる	○	ちりめんじゃこ かつおぶし とうふ みそ ワカメ とりにく ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが	635 29.4		
13	金	ごはん	あげざかなのすぶたふう こまつなとたまごのスープ	○	たら ぶたにく たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ピーマン しいたけ こまつな	571 23.4	注目の食材 たら	
16	月	敬老の日								
17	火	ごはん	あつやきたまご はくさいのみそしる つきみだんご	○	とりにく たまご かつおぶし とうふ みそ わかめ きなこ	こめ むぎ あぶら しらたまこ さとう	しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ かぼちゃ	646 26.5	行事食 中秋の名月	
18	水	きなこあげパン	ポトフ フルーツしらたま	○	きなこ ぶたにく ウィンナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも しらたまこ	たまねぎ にんじん かぶ セロリ キャベツ みかん もも	587 20.1	注目の食材 かぶ	
19	木	マーボーどん	はるさめサラダ ねぎとわかめのスープ	○	ぶたにく とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ はるさめ さとう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	605 23.9	注目の食材 グリンピース	
20	金	けんちんうどん	イカのいそべあげ はくさいのにびたし カボチャのケーキ	○	とりにく あぶらあげ イカ あおのり かつおぶし たまご ぎゅうにゅう チーズ	あぶら こんにやく ごま じゃがいも かたくりこ さとう バター	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい かぼちゃ	593 26.7	郷土料理 秋田県	
22	日	秋分の日								
23	月	振替休業日								
24	火	ごはん	にくどうふ たまねぎのみそしる	○	かつおぶし ぶたにく とうふ ワカメ みそ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ えのき ねぎ	570 24.1	注目の食材 もめんどうふ	
25	水	てりやきチキンパーガー	ポークビーンズ フライドポテト くだもの：れいとうみかん	○	とりにく ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	パン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ みかん	592 30.1	旬の食材 しろいんげん まめ	
26	木	ひじきとだいずのごはん	わかさぎのからあげ カミカミサラダ とんじる	○	ひじき とりにく だいず あぶらあげ わかさぎ いか ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ こまつな	566 23.7	注目の食材 ひじき	
27	金	さつまいもごはん	サケのみそマヨネーズやき ごまあえ こんにゃくのみそしる くだもの：れいとうみかん	○	マス みそ あぶらあげ なまあげ みそ ワカメ かつおぶし	こめ むぎ さつまいも ごま マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ こまつな もやし しいたけ ごぼう ねぎ みかん	590 27.1	旬の食材 マス	
30	月	ちゅうかまぜごはん	げんきでレバー ちゅうかスープ	○	エビ ぶたにく レバー とりにく かたくちいわし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さつまいも かたくりこ はるさめ	しいたけ にんじん なら たけのこ ねぎ こまつな たまねぎ しょうが レモン はくさい	569 24.2	旬の食材 さつまいも	

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。
献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。