



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる			
2	月	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる とうふハンバーグ ちぐさあえ	あぶらあげ とうふハンバーグ たまご ハム	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	617 23.1
3	火	こどもパン 		ポークビーンズ ハムカツ パックソース さっぱりあえ	ベーコン ぶたにく だいす ハムカツ	ぎゅうにゅう にんじん チーズ グリンピース ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら	588 23.9
4	水	むぎごはん 		しげただじる いわしのみぞれに からしあえ おつきみゼリー	とりにく いわし	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ こんにやく さといも しらたまもち おつきみゼリー		646 21.8
5	木	むぎごはん 		こまつなのみそしる あつやきたまご ごもくきんぴら	あぶらあげ あつやきたまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	606 21.9
6	金	カレーうどん 		チーズはんぺんフライ そくせきづけ りんごゼリー	ぶたにく なると はんぺん	ぎゅうにゅう にんじん チーズ ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	じごなうどん りんごゼリー	あぶら	705 23.7
9	月	たいいくのひ								
10	火	むぎごはん 		すきやきふうに たくあんあえ ブルーベリーゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ たくあん キャベツ	こめ むぎ しらたき さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ごま	606 24.4
11	水	むぎごはん 		のっぺいじる さばのねぎみそやき いそかあえ	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく かたくりこ	あぶら	599 24.8
12	木	ぶどうパン 		マカロニスープ やさしいりくにくだんご(2) アーモンドあえ	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	ぶどうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら アーモンド	602 22.1
13	金	わかめごはん 		けんちんじる とりにくのからあげ(2) ちゅうかサラダ れいとうパイ	とうふ とりにく はむ	ぎゅうにゅう にんじん わかめ	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ きゅうり パインアップル	こめ むぎ さとう こんにやく さといも かたくりこ はるさめ	あぶら	628 23.6
16	月	コッパン 		コンソメスープ ささみチーズフライ パックソース だいこんとじゃこのサラダ	ベーコン ささみ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	577 24.7
17	火	むぎごはん 		エビととうふのチリソース こまつなのナムル フルーツあんじん	ぶたにく とうふ エビ ハム	ぎゅうにゅう にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ フルーツあんじん	あぶら ごま	653 27.1
18	水	むぎごはん 		えのきたけのみそしる さばのしおやき しょうがじょうゆあえ みかん	あつあげ さば	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし しょうが みかん	こめ むぎ		665 24.4
19	木	むぎごはん 		ぶたにくとだいこんのもの かぼちゃコロッケ おひたし	ぶたにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん) さやいんげん かぼちゃ	だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ こんにやく さとう こむぎこ パンこ	あぶら	687 22.1
20	金	かんとんめん 		あじまんじゅう(2) こまつなあえ	ぶたにく いか うすらのたまご あじまんじゅう	ぎゅうにゅう にんじん にら チンゲンサイ こまつな	たけのこ もやし キャベツ コーン	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら	643 29.0
23	月	むぎごはん 		にくどうふ あげぎょうざ(2) ほうれんそうのナムル	ぶたにく とうふ ハム ぎょうざ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら ごま	698 24.5
24	火	ソフトフランスパン ブルーベリー ジャム		スパゲティナポリタン パンプキンアンサンブルエッグ くきわかめのサラダ	ウインナー アンサンブルエッグ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり	ソフトフランスパン ブルーベリージャム スパゲティ さとう	あぶら ごま	634 23.7
25	水	ハムコーンピラフ 		コーンポターージュ とりにくのからあげ(2) はるさめサラダ フルーツゼリー	ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ ゼリー	マーガリン あぶら バター	726 26.6
26	木	むぎごはん 		だいこんのみそしる さんまのおかか しめじのごまあえ	あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう	ごま	579 21.4
27	金	チキンカレー (むぎごはん)		こんにやくサラダ かくチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ りんご キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	635 24.9
30	月	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる とりにくのバーベキューソース ごまあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ りんご レモン キャベツ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	582 26.7
31	火	マーブルしょくパン 		あきのみかくシチュー しろみざかなフライ パックソース キャロットサラダ ハロウィンデザート	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ まいたけ もやし	マーブルしょくパン さつまいも こむぎこ ハロウィンデザート	あぶら バター ドレッシング	692 25.6

10月10日は目のあいごデーです。今月は、目によいとされるブルーベリーを出します。10日にゼリー、24日にジャムです。

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



4日はおつきみこんだて
31日はハロウィンこんだてです。
お楽しみに♪

給食回数・・・21回



