

* 10月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		1日 とんかつの日		2日		3日		4日	
こんだて名	エネルギー kcal	かつ丼 牛乳 ホロホロ和え すまし汁	エネルギー 963kcal P: 37.5g F: 34.2g 食塩: 4.3g	エネルギー カレーライス 牛乳 海藻サラダ	エネルギー 866kcal P: 27.5g F: 26.6g 食塩: 4.0g	エネルギー ごはん・牛乳 焼き栗コロッケ ブロッコリーとりんごのサラダ 肉団子と野菜の 煮込みスープ	エネルギー 767kcal P: 24.2g F: 23.7g 食塩: 1.8g	エネルギー ごはん・牛乳 さばのみそ煮 チンゲン菜のお浸し すいとん風煮	エネルギー 934kcal P: 40.7g F: 26.7g 食塩: 3.7g
	たんぱく質 脂質 食塩								
熱や力の元になる食品		ごはん 白麦 さとう パン粉 油 おふ		ごはん 白麦 じゃがいも 油 ルウ さとう ごま		ごはん 油 小麦粉 パン粉 ごま油		ごはん さとう 白玉粉 小麦粉	
体をつくる食品		たまご ぶた肉 ハム わかめ 牛乳 こんぶ		ぶた肉 ハム わかめ 牛乳 チーズ		たまご とり肉 かたくり粉 牛乳 とうふ		さば みそ かつお節 ぶた肉 油揚げ	
体の調子を整える食品		干しいたけ にんじん 玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 しめじ		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン		くり キャベツ ブロッコリー しょうが きくらげ にんじん コーン りんご もやし チンゲン菜		チンゲン菜 キャベツ にんじん 干しいたけ 白菜 小松菜	
6日(日) 防災給食		8日 骨と関節の日(Ca)		9日		10日 目の愛護デー・トマトの日		11日	
セルフおにぎり 牛乳 きざみ漬け 豚汁	エネルギー 785kcal P: 32.2g F: 19.5g 食塩: 2.9g	しらすわかめごはん・牛乳 鶏肉と高野豆腐の たまごとし ビーンズサラダ ほうじ茶プリン	エネルギー 978kcal P: 35.1g F: 31.2g 食塩: 3.4g	ごはん・牛乳 手作りコロッケ ポイルブロッコリー ちゃんぽんスープ	エネルギー 849kcal P: 30.3g F: 24.8g 食塩: 2.7g	にんじんピラフ・牛乳 かぼちゃと チーズのサラダ ミネストローネ ブルーベリータルト	エネルギー 968kcal P: 30.0g F: 29.2g 食塩: 3.5g	チョコっとクリームサンド 牛乳 シーフードスパゲッティ ブロッコリーの ごまマヨ和え	エネルギー 838kcal P: 31.2g F: 32.4g 食塩: 3.5g
ごはん さとう ごま さつまいも こんにやく		ごはん さとう ごま マヨネーズ		ごはん じゃがいも 油 さとう かき油 小麦粉 パン粉 ぶた肉 たまご ちくわ 牛乳		ごはん 白麦 油 バター ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ 米粉 とり肉 えび チーズ ひじき 牛乳 ベーコン		コッペパン チョコレート 油 ごま スパゲッティ バター マヨネーズ 生クリーム えび いか 牛乳	
ツナ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳		しらす わかめ とり肉 高野豆腐 ぜらチン 牛乳 たまご 大豆 ハム 生クリーム		にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 小松菜 キャベツ にんじん もやし たけのこ		玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン 玉ねぎ セロリ トマト コーン かわらち ブロッコリー にんじん にんにく パセリ ブルーベリー		玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ ピーマン ブロッコリー キャベツ	
にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ		玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 枝豆 ブロッコリー							
14日		15日 きのこの日		16日		17日		18日 おさかな給食	
 体育の日		ごはん・牛乳 きのこのソースの ハンバーグ ポテトサラダ 卵と野菜のスープ	エネルギー 901kcal P: 31.1g F: 30.8g 食塩: 4.1g	ごはん・牛乳 とり肉のからあげ マカロニサラダ チンゲン菜の スープ	エネルギー 837kcal P: 30.3g F: 28.0g 食塩: 2.7g	いかのパエリア 牛乳 ミモザサラダ コンソメスープ	エネルギー 780kcal P: 26.1g F: 21.1g 食塩: 3.1g	ごはん はたはたのカレー風味 豚肉と切干大根の 炒めもの しめじのみそ汁	エネルギー 788kcal P: 30.6g F: 22.1g 食塩: 3.7g
	ごはん バター かたくり粉 マヨネーズ じゃがいも とり肉 ぶた肉 ハム たまご 牛乳		ごはん マカロニ マヨネーズ		ごはん 白麦 バター 油 じゃがいも		ごはん 小麦粉 かたくり粉 米粉 油 じゃがいも ごま		はたはた ぶた肉 わかめ みそ 牛乳 ベーコン
玉ねぎ えのき エリンギ しいたけ りんご レモン キャベツ パセリ にんじん きゅうり コーン ほうれん草		にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲン菜 えのき コーン		ピーマン にんじん コーン トマト キャベツ りんご グリーンピース 玉ねぎ にんにく ブロッコリー パセリ		しょうが 切干大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ			
21日		22日		23日		24日 霜降(そうこう)		25日	
ごはん・牛乳 白身魚のチリソース 中華和え わかめスープ	エネルギー 790kcal P: 30.9g F: 22.1g 食塩: 3.7g	即位礼正殿の儀 		コッペパン 牛乳 焼き肉サラダ ぶっかけうどん	エネルギー 854kcal P: 32.5g F: 22.7g 食塩: 2.9g	秋の吹き寄せごはん 牛乳 さばの香り揚げ キャベツのお浸し 青ねぎのかきたま汁	エネルギー 881kcal P: 38.2g F: 29.3g 食塩: 4.2g	ごはん チンジャオロース とうふと えのきのスープ	エネルギー 758kcal P: 30.9g F: 22.1g 食塩: 3.1g
ごはん 米粉 油 春雨 ごま油 さとう ごま				コッペパン うどん 小麦粉 油 ごま油 ごま		ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油 ごま		ごはん 油 かき油 さとう かたくり粉	
メルルーサ ハム たまご 牛乳 わかめ とうふ				とり肉 こんぶ 牛肉 牛乳		油揚げ さば みそ ハム 牛乳 とうふ たまご わかめ		牛肉 わかめ とうふ 牛乳	
しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのき				にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんじん にんにく キャベツ きゅうり 大根		くり しめじ にんじん 枝豆 キャベツ にんじん もやし ねぎ		玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン しょうが えのき もやし ねぎ	
28日 おだしの日		29日 絵本給食		30日		31日 ハロウィン給食		今月予定している 地場産物は・・・ はたはた、しいたけ、 じゃがいも、ねぎ、り んご、さつまいも、み そ、お米、米粉、牛乳 です。 	
ゆかりごはん 牛乳 おでん風煮 いしる和え 果物(柿)	エネルギー 830kcal P: 31.9g F: 20.9g 食塩: 3.6g	ごはん・牛乳 鮭のマリネ おさつサラダ やさいたっぷり あったかスープ	エネルギー 851kcal P: 31.7g F: 22.8g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 すぶた 春雨とたまごのスープ	エネルギー 825kcal P: 27.7g F: 20.6g 食塩: 3.0g	食パン・牛乳・ジャム かぼちゃのひき肉フライ ブロッコリーのおかかあえ クリームシチュー ハロウィンデザート	エネルギー 934kcal P: 29.7g F: 26.8g 食塩: 2.2g		
ごはん 白麦 じゃがいも こんにやく さとう ごま ごま油		ごはん 米粉 油 さとう さつまいも マヨネーズ		ごはん さとう 米粉 さつまいも 春雨 油		食パン ジャム じゃがいも 油 米粉 さとう 小麦粉 パン粉			
ちくわ 厚揚げ がんも こんぶ 牛乳 つみれ うずら卵 いか		さけ ハム ぶた肉 ベーコン 牛乳		ぶた肉 たまご 牛乳		とり肉 かつお節 たまご 牛乳			
しそ 大根 にんじん しいたけ きゅうり チンゲン菜 もやし 柿 にんにく		玉ねぎ パプリカ きゅうり ブロッコリー にんじん しめじ キャベツ		にんじん ビーマン パプリカ 玉ねぎ しょうが たけのこ チンゲン菜 しめじ エリンギ しいたけ		かぼちゃ ブロッコリー にんじん コーン パセリ			

★献立は、材料や行事などの都合で変わることがあります。