



日 に ち	主 食	お か ず	使 わ れ て い る 食 品					エ ネ ル ギ ー (kcal)	家 庭 で と り た い 食 品	も 持 っ て く る も の	
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物				脂質
卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)					
3 (火)	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンポウ ナムル	豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ	にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら ごま	663 25.7		はし スプーン
4 (水)	パン	おきなわそばじる タマナーチャンプル こくとうピーズ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ	しょうが キャベツ	パン おきなわそば	ごまあぶら さとう	652 30.0		はし くだもの
5 (木)	ごはん	ごまみそに やさいのあえもの りんご	とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう さいのう	にんじん さやいんげん	りんご しめじ	こめ じゃがいも	ごま こんにゃく	641 24.0		はし かいそう
6 (金)	ごはん	あきのみりカレー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ	にんにく しょうが	こめ さつまいも	あぶら カレー	670 18.1		はし スプーン
☆10が10にちは、「めのあいごデー」です。10というすうじをよこにたおすどめにみえることからこのひになりました。											
10 (火)	ごはん	なすのみそしる ちくぜんに ブルーベリーゼリー	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	ごぼう れんこん	こめ こんにゃく	あぶら こんにゃく	586 20.5		はし スプーン
11 (水)	パン	きのこクリームスパゲティ やさいのレモンいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	パン スパゲティ	バター オリーブオイル	590 23.7		はし かいそう
12 (木)	ごはん	はるさめスープ たまごときくらげの いためもの	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	もやし きくらげ	こめ はるさめ	ごまあぶら さとう	571 21.8		はし いも
13 (金)	ごはん	コンソメスープ てりやきチキン かぼちゃのソテー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	キャベツ とうもろこし	こめ あぶら		589 24.0		はし いも
16 (月)	ごはん	にくだんごのうまに やさいのマヨソースいため	ミートボール なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	658 22.9		はし かいそう
17 (火)	ごはん	とりにくとにらのスープ しろみざかなの オーロラソース	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	618 22.0		はし きのこ
18 (水)	パン	ココロスープ さつまいもとりにこの かさねに	やさいつみれ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご	こくとう マカロニ		632 22.3		はし にゅうせいひん
19 (木)	チキンライス	こまつなのスープ プレーンオムレツ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	こめ バター		573 20.6		はし いも
20 (金)	ごはん	かんこくふうにくじゃが にしゅだいにんいため	ぎゅうにゅう ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	にんにく たくあん	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	606 21.4		はし ござかな
23 (月)	セルフおにぎり (ごはん・のり)	すましじる おにぎりのく(にくみそ) あつやきたまご	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん とうみょう	だいこん えのきたけ	こめ さとう	あぶら	606 25.0		はし やさい
24 (火)	ごはん	すいとん さんまのみぞれに かき	とりにく さんまのみぞれ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	はくさい だいこん	こめ こむぎ		610 21.1		はし しゅじつ
25 (水)	まるがた よこわりパン	にんじんとコーンの ポタージュふう メンチカツ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン オリーブオイル	あぶら	672 23.3		はし くだもの
26 (木)	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ フルーツあんぱんプリン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	しめじ はくさい	こめ じゃがいも	ごまあぶら あんぱん	594 19.5		はし たまご
27 (金)	ごはん	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ こまつなのソテー	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう もずく	にんじん たまねぎ	しめじ キャベツ	こめ むぎ	あぶら	619 16.0		はし くだもの
30 (月)	しょうごはん	ぎつねうどん ぶたにくとれんこんの ごまいため	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	えのきたけ れんこん	こめ さとう	あぶら ごま	595 24.6		はし かいそう
☆ハロウィンこんだて ヨーロッパではじまった、あきのしゅうかくをおいわいし、ごせんぞさまをむかえ、わるいれいをおいはらうおまつりです。											
31 (火)	ごはん	ビーフシチュー ひじきサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム	こめ じゃがいも	あぶら シチュー	699 21.0		はし だいにん

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。