



日 に ち (曜日)	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 っ て 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			
3 (火)	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンボウ ナムル	豆腐 ふたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが	こめ さとう でんぷん	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 タナーチャンプル こくとうビーンズ	ふたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう 豆腐 かつおぶし	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	パン おきなわそば さとう	ごまあぶら	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 なまあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ りんご しめじ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	641 24.0		はし
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 なす みかん	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース パイナップル もも	こめ あぶら さつまいも カレールー	670 18.1		はし スプーン	
☆10がつ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 と 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	豆腐 あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう なす れんこん しいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら ゼリー	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 ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ えのき レモン キャベツ マッシュルーム	パン ジャム バター スパゲティ オリーブオイル こむぎこ		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 ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし きくらげ たまねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	571 21.8		はし	
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 こまつな かぼちゃ	たまねぎ エリンギ しいたけ キャベツ とうもろこし	こめ あぶら	589 24.0		はし	
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 ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ しいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	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 しるみざかなの オーロラソース	とりにく しるみざかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ キャベツ	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	コロコロスープ さつまいもとりんごの 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 とうもろこし レモン えだまめ ほしぶどう	こくとうパン マカロニ さつまいも さとう	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 オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめ バター	573 20.6		はし	
20 (金)	ごはん	かんこくふうにくじゃが にしゅだいこんいため	ぎゅうにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たくあん たまねぎ きりぼしだいこん	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	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	豆腐 ふたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん えのき しょうが	こめ さとう	あぶら	606 25.0		はし
24 (火)	ごはん	すいとん さんまのみぞれに かき	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ	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 ポイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ベーコン とうにゅう メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	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	ワントンスープ じゃがぶたキムチ フルーツあんぱんプリン	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ ワントン じゃがいも フルーツあんぱんプリン	ごまあぶら	594 19.5		はし スプーン
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 ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	こめ あぶら むぎ コロッケ	619 16.0		はし くだもの	
30 (月)	しょうごはん	きつねうどん ふたにくとれんこんの ごまいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのき れんこん	こめ さとう うどん こんにゃく	あぶら ごま	595 24.6		はし かいそう
☆10月10日は、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、ごせんとさまをむかえ、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	ぎゅうにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし	こめ さとう じゃがいも シチュールー かぼちゃプリン ドレッシング	あぶら	699 21.0		はし スプーン

*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。