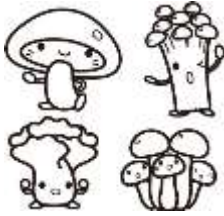


# 10月のこんだて

1日・15日（月）

肉豆腐  
きゅうりの酢の物  
きのこ汁  
396kcal



牛乳  
お菓子

2日・16日（火）

鮭のきのこみそ焼き  
ひじきのそぼろ煮  
秋野菜の彩り汁  
357kcal



牛乳  
はったい粉蒸しパン（2日）  
お茶  
ぶどうわらび餅（16日）

3日・17日（水）

かぼちゃのカレー  
フルーツヨーグルト  
464kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日（木）

鶏とさつま芋の甘辛あえ  
キャベツの昆布あえ  
押し麦スープ  
347kcal



牛乳  
お菓子

5日・19日（金）

ちゃんこ煮  
切干し大根のごまあえ  
麩のみそ汁  
338kcal



牛乳  
かぼちゃのクッキー（5日）  
大学芋（19日）

9日・23日（火）

牛肉のオイスターソース炒め  
ブロッコリーときのこのサラダ  
わかめスープ  
311kcal



お茶  
新米おにぎり（9日）  
牛乳  
秋の実りケーキ（23日）

10日・24日（水）

さばのソース煮  
れんこんのツナサラダ  
麩のすまし汁  
425kcal



牛乳  
お菓子

11日・25日（木）

豚なすピーマン炒め  
さつま芋とひじきのサラダ  
キャベツのスープ  
501kcal



牛乳  
お菓子

12日・26日（金）

さんまのごまかば焼き  
チンゲン菜のナムル  
かんぴょうのみそ汁  
449kcal



お茶  
いきなりだんご（12日）  
牛乳  
ジャムパン（26日）

22日（月）

さわらと大豆の煮つけ  
ほうれん草の磯香あえ  
大根のみそ汁  
311kcal



牛乳  
お菓子

29日（月）

高野豆腐のそぼろ丼  
キャベツのしらすあえ  
さつま芋のみそ汁  
378kcal



牛乳  
お菓子

30日（火）

あじのカレー南蛮  
夕焼けポテトサラダ  
しいたけのすまし汁  
421kcal



お茶  
五平餅

31日（水）

完全給食  
チキンライス  
ハロウィンコロッケ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ  
477kcal  
お茶・ゼリー



※ 31日（水）は、完全給食です。

白飯はいりません。



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (月)	白飯 ・ 肉豆腐 きゅうりの酢の物 きのこ汁	米、砂糖 こんにゃく	焼き豆腐、牛肉 しらす干し	きゅうり、たまねぎ まいたけ、えのきたけ しいたけ、にんじん ねぎ、しめじ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 ・ 鮭のきのこみそ焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜の彩り汁	米、さつまいも 砂糖、ごま油	さけ、鶏ひき肉 油揚げ、みそ ひじき	かぼちゃ、にんじん しめじ、えのきたけ ねぎ、しょうが いんげん	牛乳・はったい粉 蒸しパン(2日) お茶 ぶどうわらび餅 (16日)
3 ・ 17 (水)	白飯 ・ かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、調製豆乳	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、みかん缶 バナナ、パイナップル もも缶、にんにく グリーンピース しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯 ・ 鶏とさつまいもの 甘辛あえ キャベツの昆布あえ 押し麦スープ	米、さつまいも 押麦、片栗粉 砂糖、油	鶏肉、ハム 塩こんぶ、ごま	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん ピーマン、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (金)	白飯 ・ ちゃんこ煮 切干し大根のごまあえ 麩のみそ汁	米、砂糖 ふ、片栗粉	鶏ひき肉、みそ 木綿豆腐 ごま	だいこん、しょうが にんじん、たまねぎ しめじ、ねぎ 切り干しだいこん ほうれんそう	牛乳 かぼちゃの クッキー(5日) 大学芋(19日)
9 ・ 23 (火)	白飯 ・ 牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーと きのこのサラダ わかめスープ	米、砂糖 ごま油	牛肉、わかめ	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、しめじ えのきたけ、にんじん パプリカ、ピーマン にんにく、しょうが	お茶 新米おにぎり (9日) 牛乳 秋の実りケーキ (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 ・ さばのソース煮 れんこんのツナサラダ 麩のすまし汁	米、砂糖 オリーブ油、ふ	さば、ツナ油漬缶	キャベツ、こまつな れんこん、えのきたけ ねぎ、コーン しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 ・ 豚なすピーマン炒め さつまいもと ひじきのサラダ キャベツのスープ	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 オリーブ油	豚肉、みそ ひじき	たまねぎ、にんじん なす、キャベツ ピーマン、ねぎ にんにく しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 ・ さんまのごまかば焼き チンゲン菜のナムル かんぴょうのみそ汁	米、じゃがいも 油、片栗粉 砂糖、ごま油	さんま、みそ 油揚げ、ごま	チンゲンサイ もやし、にんじん ねぎ、かんぴょう しょうが	お茶 いきなりだんご (12日) 牛乳 ジャムパン (26日)
22 (月)	白飯 ・ さわらと大豆の煮つけ ほうれん草の磯香あえ 大根のみそ汁	米、砂糖	さわら、だいず みそ、のり佃煮 油揚げ	ほうれんそう こまつな、だいこん たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
29 (月)	白飯 ・ 高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのしらすあえ さつまいもみそ汁	米、さつまいも 砂糖、ごま油	鶏ひき肉 高野豆腐 しらす干し わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが	牛乳 お菓子
30 (火)	白飯 ・ あじのカレー南蛮 夕焼けポテトサラダ しいたけのすまし汁	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 小麦粉	絹ごし豆腐 ツナ油漬缶 あじ	たまねぎ、きゅうり 野菜ジュース にんじん、ピーマン パプリカ、しいたけ	お茶 五平餅
31 (水)	<b>完全給食</b> チキンライス ハロウィンコロケ ココロサラダ コンソメスープ フルーツ	米、さつまいも パン粉、小麦粉 油	鶏肉、卵 ベーコン ハム 豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ かぶ、みかん缶 パイナップル、にんじん きゅうり、コーン缶 グリーンピース	お茶 ゼリー