









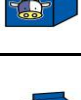

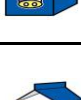
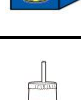

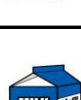




10月 献立表

令和元年度

日曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 水	ごはん	かきたま汁 さばのごまだら焼き おかかあえ			こめ むぎ でんぶん いりごま すりごま	ぎゅうにゅう もめんどうふ たまご さば みそ けずりぶし	ほしいたけ こまつな ねぎ はくさい もやし にんじん	598 kcal 29.3 g 19.6 g
3 木	きのこごはん	芋煮汁 お浸し炒め(白菜)			こめ むぎ ぎんなん あぶら さんおんとう さといも こんにやく いとこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ みそ ちりめんじゃこ	にんじん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし	603 kcal 21.7 g 20.5 g
4 金	ドライカレー	野菜スープ	りんご		こめ むぎ あぶら オリーブオイル こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かんそうだいず だいず ひよこまめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ ピーマン キャベツ しょうが パセリ りんご	618 kcal 20.1 g 16.1 g
7 月	ご飯	さつまいものみそしる さんまのしょうが煮 かりかり油揚げ入りサラダ			こめ さつまいも さんおんとう いりごま すりごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ さんま あぶらあげ	たまねぎ しょうが うめほし キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん	678 kcal 23.9 g 25.1 g
8 火	連合運動会前日応援メニュー みそ勝つ丼	白菜とわかめのみそ汁 いそ和え			こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう すりごま いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご はちようみそ わかめ みそ ほしのり	ねぎ にんじん はくさい もやし こまつな ぶなしめじ キャベツ	648 kcal 28.7 g 19.2 g
9 水	連合運動会当日燃焼メニュー スパゲティ・ミートソース	フレンチサラダ	スイートポテト		スパゲティ オリーブオイル あぶら こむぎこ さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく かんそうだいず なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ホールトマト きゅうり	708 kcal 24.6 g 23.6 g
10 木	ご飯	中華スープ 生揚げの中華煮			こめ ごまあぶら さんおんとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい	647 kcal 25.1 g 25.6 g
11 金	十三夜メニュー ピザトースト	ポトフ	白玉ポンチ		しよくパン あぶら じゃがいも しらたまこ しょうしんこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ フランクフルト	にんにく たまねぎ ピーマン セロリ にんじん キャベツ かぶ マッシュルーム パイナップル みかん もも	613 kcal 21.8 g 21.1 g
15 火	高野豆腐の混ぜごはん	はくさいともやしのみそ汁 かりかり大豆じゃこ			こめ むぎ あぶら さとう でんぶん いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ だいず かえりにぼし	にんじん ほしいたけ ごぼう さやいんげん はくさい もやし ねぎ	645 kcal 26.2 g 23.6 g
16 水	BOOKメニュー カラフルピラフ	1人小さな魚スープ ごまドレッシングサラダ	パインゼリー		こめ むぎ オリーブオイル あぶら さとう すりごま いりごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かんてん	たまねぎ にんじん コーン ピーマン ぶなしめじ トマトペースト ホールトマト キャベツ きゅうり もやし パインジュース パイナップル	589 kcal 17.0 g 19.6 g
17 木	じゃこごまごはん	大根と油揚げのみそ汁 鮭のゆうあん焼き みそドレサラダ			こめ むぎ いりごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ さけ ツナ	ねぎ にんじん だいこん ゆず えだまめ キャベツ コーン	587 kcal 29.8 g 16.9 g
18 金	きなこトースト	クラムチャウダー フレンチサラダ			しよくパン マーガリン さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ えび あさり ほたて とりにく とうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	705 kcal 28.7 g 32.0 g
21 月	オリパラ応援メニュー!! 世界の料理 パラグアイ パチ (チーズパン)	カルド・デ・ガジーニャ(野菜スープ) アルボン ディガス (肉団子) ビーンズ入りサラダ			チーズパン じゃがいも でんぶん あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずミート ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく セロリ ホールトマト キャベツ	655 kcal 29.3 g 27.8 g
23 水	かき揚げ丼	キャベツと玉ねぎのみそ汁 ひじきサラダ			こめ げんまい あぶら さつまいも こむぎこ さんおんとう さとう すりごま	ぎゅうにゅう さくらえび いりだいず たまご みそ ひじき ツナ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	682 kcal 20.4 g 21.3 g
24 木	開校記念日メニュー ちらし寿司	乳酸菌飲料 沢煮椀 和風サラダ	ストロベリー ヨーグルト		こめ さんおんとう さとう あぶら いちごジャム	にゅうさんきんいりょう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ほしいたけ ねぎ かんぴょう さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	583 kcal 17.3 g 11.1 g
28 月	ご飯	ごま入りみそしる 秋野菜のうま煮	早生みかん		こめ いりごま すりごま あぶら いとこんにやく さんおんとう さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく だいず なまあげ	キャベツ もやし にんじん ねぎ れんこん ごぼう たけのこ ほしいたけ さやいんげん みかん	624 kcal 22.6 g 16.5 g
30 水	しおコーンラーメン	大根サラダ	もものケーキ		むしゅうかめん ごまあぶら あぶら いりごま こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ たまご	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし コーン にら ねぎ だいこん もも	685 kcal 24.1 g 23.4 g
31 木	シーフードピラフ	ふわふわたまごスープ カラフルサラダ	かぼちゃプリン		こめ むぎ オリーブオイル パンこ コーンスターチ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか えび たまご こなチーズ なまクリーム かんてん	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ	638 kcal 23.0 g 19.6 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。