










ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初* Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しよくえん そらとう りょう g	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる					
1 (火)	○	ごはん ししゃものごまフライ(2ほん) さといもとなまあげのそぼろに きのこのふきよせじる	ぎゅうにゅう/ ししゃも だいず なまあげ とりにく あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ		こめ パンこ ごま こむぎこ さとう でんぶん コーンフラワー あぶら でんぶん さといも さとう あぶら	622	25.2	22.9	2.39
2 (水)	○	ごはん ぶたにくのピリからいため やきぎょうざ ワンタンスープ シャインマスカット 	ぎゅうにゅう/ ぶたにく ぶたにく だいず とりにく	しらたき なら にんじん たまねぎ ほうさい しょうが にんにく なら キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう ねぎ もやし にんにく ぶどう(シャインマスカット)		こめ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ ラード ごまあぶら でん ぶん ワンタンのかわ	613	24.9	18.1	2.29
3 (木)	○	えびいりあんかけスパゲティ (スパゲティ) ひじきとひよこまめのサラダ チーズドッグ	ぎゅうにゅう/ だいず え び ウイナー ひよこまめ ひじき たまご チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ		スパゲティ でんぶん さとう あぶら あぶら さとう こむぎこ あぶら	597	25.7	21.9	2.39
4 (金)	○	ごはん だいずふりかけ いわしハンバーグ あぎやさいのにももの ごまじたてのごじる	ぎゅうにゅう/ だいず のり だいず いわし たら みそ とりにく だいず とうにゅう ぶたにく みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ		こめ さとう じゃがいも でんぶん ごま でんぶん じゃがいも さとう あぶら さといも さとう くり じゃがいも ごま 	607	28.9	16.8	2.51
7 (月)	○	ごはん さんまのみみじに ブロッコリーのごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう/ さんま とうふ あぶらあげ こんぶ み そ	パプリカ だいこん にんじん ブロッコリー きりぼしだいこん ねぎ もやし		こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう ごま	670	24.2	20.8	2.05
8 (火)	○	ごはん ぶりメンチカツ(ソース) さんしょくあえ こんさいじる こくとうだいず	ぎゅうにゅう/ ぶり だいず あぶらあげ こんぶ とりにく だいず	キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ こんにやく にんじん だいこん ねぎ		こめ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら	586	22.0	19.7	1.98
9 (水)	○	むぎごはん ドライカレー フレンチポテトサラダ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう/ レンズまめ だいず ぶたにく チーズ	トマト にんじん たまねぎ りんご しめじ かぼちゃ にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン		こめ むぎ こめこ さとう でんぶん あぶら ココア じゃがいも さとう あぶら	661	23.6	19.8	2.07
10 (木)	○	ごはん さばのかぼちゃみそやき ごもくまめ むらくもじる(たまごいり) ブルーベリー (なま) 	ぎゅうにゅう/ さば みそ だいず こんぶ さつまあげ わかめ とりにく たまご	かぼちゃ しらたき にんじん さやいんげん にんじん ねぎ ほうさい		こめ さとう さとう でんぶん	627	27.4	25.2	2.34
11 (金)	○	はいがパン バジルチキン ポテトのチーズに ぶたにくとすりだいずのスープ	ぎゅうにゅう/ とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんにく バジル にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ		パン オリーブオイル じゃがいも バター	642	29.2	23.9	2.42
15 (火)	○	ごはん さけのてりやき いそかあえ とんじる さつまいもとくりのタルト 	ぎゅうにゅう/ さけ のり とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん ほうれんそう ほうさい もやし えのきたけ こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ		こめ さとう さとう じゃがいも さつまいも くり さとう でんぶん こ めこ コーンフラワー ショートニング あぶら	633	29.6	17.8	2.40
16 (水)	○	むぎごはん うずらたまごととうふの ちゅうかに もやしのカレーサラダ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう/ だいず とうふ いか とりにく うずらたまご かたくちいわし	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし		こめ むぎ でんぶん さとう ごま さとう あぶら さとう でんぶん	589	30.9	18.5	1.92

なごや きょうどりょうり
あんかけスパゲティとうじょう!

10がつ4かは
いわしのひです

10がつ10かは
めのあいごデー



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I値* Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	しょくえん そうとう りょう g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	642	25.6	19.5	2.09
		いわしのかばやき	いわし でんぶん	しょうが	でんぶん さとう あぶら				
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		どさんこじる	とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター				
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう でんぶん				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> どさんこ汁には、ほっかい どのおいしいしょくざいが いっぱいです！ </div>									
18 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	644	28.2	24.4	1.93
		ごぼういりとりそぼろ	だいず とりにく	にんじん ごぼう グリンピース しょうが	さとう あぶら				
		じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	だいこん ねぎ しめじ	じゃがいも				
		スナックアーモンド			アーモンド				
21 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	601	22.4	17.0	2.25
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら				
		にくじゃが	ぶたにく	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう				
		けんちんじる	とうふ こんぶ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ					
		みかん		みかん					
22 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	681	27.1	24.6	2.50
		さばのあげにゆうりんふう	さば	しょうが ねぎ	さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら				
		ぶたにくとえどなの ちゅうかいため	ぶたにく	えどな にんじん たけのこ もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
		ちゅうかスープ	とりにく	にんじん たまねぎ きくらげ	はるさめ ごまあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> えどなは、こまつなをひん しゆかいりょうしてうまれた やさいです。 </div>									
23 (水)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		パン	579	22.9	21.6	2.63
		チョコクリーム	れんにゅう		みずあめ さとう カカオ ココア				
		いかフライ(ソース)	いか だいず		パンこ こむぎこ でんぶん コソフ ラー さとう ショートニング あぶら				
		コーンサラダ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レモン	さとう あぶら				
		かぼちゃときのこの とうにゅうスープ	とうにゅう こんぶ ベーコン みそ	かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ しめじ エリンギ					
24 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	618	23.6	19.3	2.54
		ハンバーグわふうきのこだれ	とりにく ぶたにく だいず	えのきたけ しいたけ しめじ たまねぎ	でんぶん さとう ラード あぶら				
		ごぼうのごまあえ		こまつな にんじん ごぼう とうもろこし	さとう ごま				
		さつまいものみそしる	とうふ こんぶ みそ	ほうれんそう ねぎ	さつまいも				
25 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	626	27.5	19.0	2.07
		ホキのあまずあんかけ	ホキ	たまねぎ レモン トマト	でんぶん さとう あぶら				
		ごもくきんぴら	さつまあげ ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう グリンピース	さとう ごま あぶら				
		かきたまじる	とうふ こんぶ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
28 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	617	24.1	21.3	2.24
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら				
		ごぼうとキャベツのおひたし		にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし	さとう ごま				
		ぶたにくとだいこんの すいとんじる	あぶらあげ こんぶ ぶたにく	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しいたけ	すいとん(こむぎこ)				
29 (火)	○	カレーうどん(うどん)	ぎゅうにゅう／ だいず こんぶ なたと ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ トマト	うどん でんぶん あぶら こめこ ココア こむぎこ さとう	633	25.0	32.2	2.48
		ひじきのかきあげ	だいず ひじき	みつば にんじん たまねぎ とうもろこし	こむぎこ あぶら でんぶん				
		じゃがいものごまあえ		にんじん きゅうり	じゃがいも さとう ごま あぶら				
30 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	588	24.0	16.7	2.26
		にらいりぶたどんのぐ	なたと ぶたにく	しらたき にら にんじん たまねぎ しいたけ にんにく	さとう あぶら				
		キャベツとなまあげのみそしる	なまあげ こんぶ みそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ					
		ぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
31 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		パン	686	34.1	28.4	2.69
		とりにくのオニオンソースかけ	とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら				
		マカロニサラダ		きゅうり とうもろこし レタス レモン	マカロニ さとう あぶら				
		さけのクリームシチュー	だいず とうにゅう さけ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめこ バター				
		かぼちゃプリン		かぼちゃ	こめあめ さとう こなあめ あぶら				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ハロウィンといえ かぼちゃですね </div>									

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です

平均栄養量	626	26.2	21.3	2.29
-------	-----	------	------	------

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティなど ★米は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I値*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。