

令和4年10月

## よていこんだてひょう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I社耗一 Kcal	たんぱく g	しつ g	えん ぶん 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						
3 (月)	O	ごはん♪	ぎゅうにゅう／		こめ		645	26.8	19.2	1.96
		とりにくのみそやき	とりにく みそ	しょうが にんにく	さとう あぶら					
		いそかあえ♪	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう					
		いもに きょうどりょうり	ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも さとう					
		りんご		りんご						
4 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ		604	22.4	16.4	2.48
		あげいわしのピリからソース	まいわし	しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら					
		プロッコリーのごまあえ		にんじん プロッコリー キャベツ	さとう ごま					
		こんやさいのみそしる	こんぶ ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん れんこん	さつまいも					
		のりつくだに	のり		さとう みずあめ					
5 (水)	O	むぎごはん♪	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ		676	27.0	21.2	2.17
		ブルコギ	ぶたにく みそ	にら にんじん たけのこ たまねぎ 黄ビーマン もやし しょうが にんにく	でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら					
		とうふとワカメのちゅうかスープ	とうふ わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ	ごまあぶら					
		はちみつレモンゼリー♪	かんてん	レモンかじゅう	さとう みずあめ はちみつ					
6 (木)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ		634	22.8	21.1	2.31
		さばのみそに♪	さば みそ		さとう					
		やさいのごまこんぶあえ	こんぶ	こまつな にんじん キャベツ	ごま					
		すいとん きょうどりょうり	あぶらあげ こんぶ とりにく	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	すいとん(こむぎこ)					
7 (金)	O	テーブルロール♪	ぎゅうにゅう／	十三夜 「栗名月」「芋名月」「豆名月」などと呼ばれ、 栗や芋、豆などを供する風習があります。	パン		647	21.3	27.6	2.66
		やきぐりコロッケ			じゃがいも さつまいも パンこ でんぶん みずあめ くり あぶら こむぎこ コーンフラワー さとう					
		きりほしだいこんのサラダ	ほそぎりこんぶ		さとう ごまあぶら あぶら					
		たまごとチーズのスープ	ペーコン たまご チーズ		パンこ でんぶん あぶら					
		こくとうだいす	だいす		さとう こくとう かんぱいこ こむぎこ でんぶん あぶら					
11 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ		618	28.1	15.5	2.71
		いかのかりんあげ♪	いか		さとう あぶら でんぶん					
		はくさいのゆづふうみあえ		にんじん きゅうり はくさい ゆづ えのきたけ	さとう ごま					
		うおめんいりすまじる	こんぶ わかめ なると とりにく	にんじん ほうれんそう しいたけ しょうが	でんぶん みずあめ さとう					
		だいすこんぶ	だいす こんぶ		さとう					
12 (水)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ		651	28.3	20.7	2.05
		あかうおのしおこうじやき	あかうお							
		さつまいもいりきんぴら	さつまあげ ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう	さつまいも さとう ごま 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 ねぎ えのきたけ						
		スナックアーモンド			アーモンド					
13 (木)	O	はちみつパン	ぎゅうにゅう／		はちみつパン		636	22.3	25.0	2.21
		スペインふうオムレツ	たまご ハム	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう					
		レモンドレッシングサラダ		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ レモンかじゅう	さとう あぶら					
		さつまいものこめこシチュー♪	しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ	こめこ さつまいも じゃがいも バター					
14 (金)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ		629	28.6	19.0	2.01
		ビビンバ(にく)♪	だいす ぶたにく とりにく	ぜんまい しょうが にんにく	さとう ごまあぶら					
		ビビンバ(やさい)♪		こまつな にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら					
		いかだんごのちゅうかスープ	いか だいす すけそしたら	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ	はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん					
		ベビーチーズ	チーズ							

令和4年10月

## よていこんだてひょう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I社キ- ー	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
		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	Kcal	g	g	g	g
17 (月)	O	いりこなめし	ぎゅうにゅう／かつおぶし しらす	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう ごま でんぶん	658	26.0	20.9	2.35
		とりにくのからあげ♪	とりにく	しようがにんにく	でんぶん あぶら こめこ				
		さんしょくごまあえ		にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		さつまじる	とうふ こんぶ さつまあげ ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも				
18 (火)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	669	30.2	19.2	1.81
		あつあげとキャベツのみそいため	だいす なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら				
		たまごスープ♪	しろいんげんまめ わかめ とりにく たまご	たまねぎ しいたけ	でんぶん				
		りんご		りんご					
19 (水)	O	こくとうパン	ぎゅうにゅう／		パン こくとう	612	23.0	20.6	2.21
		とりにくのオレンジマーレードやき	とりにく	オレンジ なつみかん みかん	みずあめ さとう				
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう ごま あぶら				
		フルーツしらたま		みかん パイン おうとう	しらたまもち さとう				
20 (木)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	670	27.7	26.9	2.20
		さばのカレーグリル	さば		でんぶん あぶら				
		ひたしあおまめ	あおだいす						
		2しゅるいのだいこんみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん だいこん きりぼしだいこん	ごまあぶら				
		いもけんぴパリッシュ	かたくちいわし		さつまいも あぶら さとう みずあめ				
21 (金)	O	たんたんめん(ちゃんぽんめん)	ぎゅうにゅう／ だいす とう にゅう ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら ラード	685	27.6	29.5	3.00
		あげさつまいも(2こ)			あぶら さつまいも さとう				
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	さとう あぶら				
24 (月)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	700	28.2	24.0	2.49
		さんまのもみじに	さんま	パプリカ だいこん	さとう でんぶん				
		れんこんのおかかに	かつおぶし ツナ	にんじん えだまめ れんこん	さとう				
		ぐだくさんのとうにゅうみそしる	だいす とうふ とうにゅう こんぶ とりにく みそ	こまつな にんじん だいこん たまねぎ しょうが	じゃがいも ごま でんぶん				
		ひとくちぶどうゼリー		きょほうかじゅう	さとう				
25 (火)	O	ツナのわふうスパゲティ	ぎゅうにゅう／ しろいんげんまめ ツナ ベーコン	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	こめこ スパゲティ あぶら	606	23.8	20.9	2.90
		みそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら				
		ヨーグルト♪	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
26 (水)	O	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／		ぶどうパン	641	20.9	22.8	2.55
		えだまめフリッター(1こ)	オキアミ	えだまめ	あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごめこ				
		ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも バター				
		ラビオリいりトマトスープ	しろいんげんまめ ベーコン ぶたにく	トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	さとう こむぎこ パンこ でんぶん				
27 (木)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	699	24.5	19.6	2.70
		チキンエッグカレー♪	しろいんげんまめ だいす とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく かぼちゃ トマト	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ				
		うめドレッシングサラダ	くきわかめ わかめ かんてん あかかえでのり	にんじん キャベツ きゅうり もやし うめ あかしょり りんご	さとう あぶら でんぶん				
		みかん♪		みかん					
28 (金)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	615	22.9	18.6	2.00
		ししゃものからあげねぎソース(2ほん)	ししゃも	ねぎ レモンかじゅう しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう あぶら				
		いそポテト	あおさ		じゃがいも				
		なめこのあかだしみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	こまつな だいこん なめこ	でんぶん				
31 (月)	O	サフランライス(こむぎ・ゼラチン)	ぎゅうにゅう／	パプリカ にんにく サフラン	こめ さとう	696	23.0	19.3	2.56
		えびととりにくのクリームソース	しろいんげんまめ とうにゅう えび とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	こめこ バター				
		こんにゃくいりサラダ		こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう あぶら				
		ハロウィンデザート☆ かぼちゃとうにゅうプリン	とうにゅう	かぼちゃ	こめこ こなあめ みずあめ カラメル さとう				

※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。

※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（摂取エネルギーの20~30%）、塩分/2g/km未満です。

※別配缶は（ ）で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

※今月から各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。



平均栄養量

649 25.3 21.4 2.37