

みのりのあきをむかえ、しゅんのやさいやくだもの、さかななどがおみせにならんでいます。きゅうしょくでもさつまいも、さといも、だいこん、はくさいなどのあきのみかくがとうじょうするよていです。あきのみかくをあじわいましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	火	ごはん	牛乳	あじのみそやき れんこんのサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	607	27.1
2	水	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	684	23.0
3	木	ごはん	牛乳	ギョーザ きりぼしパンサンスー とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな にんにく ほししいたけ メンマ	613	22.5
4	金	ごはん	牛乳	【いわしのひ】 いわしのこくとうに きゃべつのふうみづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ くらざとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが だいこん キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しらたき さやいんげん	644	27.8
7	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかまヨやき しらたきのつるつるいため こうやどうふのたまごとしに	ぎゅうにゅう ちくわ たまご かつおぶし あおのり ツナ とりにく こうやどうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぱん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	646	27.4
8	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース こんぶのいために さけだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ たら みそ さつまあげ うちまめ さけ	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく こまつな ながねぎ	589	22.8
9	水	ごはん	牛乳	やきししゃも わかめのあえもの ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ はるさめ さとう こめあぶら でんぱん	キャベツ コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ ながねぎ	616	25.7
10	木	キャロットライス	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 キャロットライスのホワイトソースがけ ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら こめこ さとう みずあめ グラニューとう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー	618	23.3
11	金	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず しろいんげんまめ あおだいず きんときまめ ぶたにく	しょくパン さとう でんぱん だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご レモンじる キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	587	24.7
14	月	スポーツのひ							
15	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのごまきんぴら こんさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん こんにゃく メンマ れんこん ごぼう だいこん ながねぎ	603	22.3
16	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	サンマーメン さつまいもごまこざかな こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも ごま さとう	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	653	25.8
17	木	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごまずあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ツナ わかめ とうふ みそ	こめ こめあぶら でんぱん さとう ごま なたねあぶら	にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ はくさい なめこ ながねぎ	588	22.3
18	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ にんじんしりしり めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ かつおぶし めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	617	26.0
21	月	ばんかさい ふりかえきゅうぎょうび							
22	火	ごはん	牛乳	【しんさいふっこうこんだて】 ふっかつ きりざい きのこみそけんちんじる	ぎゅうにゅう なつとう あつあげ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう さといも	のぎわな こまつな にんじん だいこん しめじ なめこ ながねぎ	614	22.8
23	水	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばん ローストスイートポテト こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぱん さつまいも こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ サラダこんにゃく	658	21.5
24	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 【にいがたまいのひ】 さけのみじやき なますかぼちゃのいためもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さといも でんぱん	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ	608	26.6
25	金	キャロットこ めパン	牛乳	てづくりマカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう とうにゅうチーズ しろいんげんまめ	こめこパン こめこマカロニ こめあぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン エリンギ パセリ キャベツ はくさい ブロッコリー ほうれんそう	600	24.9
28	月	ごはん	牛乳	さばのみそに のりずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり あぶらあげ たまご	こめ さとう でんぱん	だいこん しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	594	27.2
29	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ:かごしまけん】 ぶたにくとれんこんのくろずいため ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし コーン だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	660	25.8
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき とうふ だいず ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら さといも でんぱん こめこ さとう なたねあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこん こんにゃく	579	26.1
31	木	コーンライス	ほうこうにゅう	【ハロウィン】 しおこうじパジルチキン パンプキンサラダ たまごスープ	ほうこうにゅう とりにく あおだいず たまご	こめ こめあぶら みずあめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも でんぱん ごまあぶら	たまねぎ コーン パセリ しょうが にんにく パジル かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう	569	22.2

一食平均エネルギー:617 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:17.5 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。