

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、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	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 しらたき ながねぎ	594	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 でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら 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	ちくわのおかかマヨやき しらたきのつつるいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぶん 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	654	26.8					
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 さつまあげ うちまめ さけ たら みそ	こめ でんぶん 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	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 でんぶん こめあぶら 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					
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	23.4					
11	金	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 でんぶん	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					
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 でんぶん 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	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごますあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ がんもどき とうにゅう だいず ツナ わかめ みそ	こめ こめあぶら でんぶん 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	573	22.2					
17	木	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 でんぶん 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	652	25.9					
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 でんぶん 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	620	26.3					
21	月	がくしゅうはっぴょうかい ふりかえきゅうじつ												
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 なっとう あつあげ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう じゃがいも	のざわな たくあん にんじん だいこん しめじ なめこ ながねぎ	623	22.7					
23	水	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 とうにゅうチーズ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	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 エリンギ パセリ キャベツ コーン ブロッコリー はくさい ほうれんそう	609	25.7					
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる 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 でんぶん 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	661	21.5					
25	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 【にいがたまいのひ】 さけのもみじやき 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 ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも でんぶん	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	618	27.6					
28	月	むぎごはん	牛乳	セルフのミートソースライス しおこうじドレッシングサラダ もすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム あつあげ もすく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン バジル ほうれんそう ながねぎ トマト	592	22.4					
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すいため 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 でんぶん 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 ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら じゃがいも なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	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	587	26.2					
31	木	コーンライス	ほっこうにゅう	【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	ウインナー はっこうにゅう とりにく あおだいず ベーコン たまご	こめ みずあめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	コーン パセリ ぶどう しょうが にんにく バジル かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	606	23.5					

一食平均エネルギー：619 Kcal たんぱく質：24.6 g 脂質：17.8 g 食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO 1 5 7・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。