

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
	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	Kcal	g	
1	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 秋やさいのマーボーじる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 押し豆腐 みそ	ごはん ラード 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 米油 でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん だいこん れんこん しめじ 長ねぎ	627	23.7
2	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 上越さんだいずいりコロッケ みそごまサラダ しおこうじスープ	牛乳 大豆 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも パン粉 でんぶん 米油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ キャベツ れんこん ブロッコリー ホールコーン にんじん えのきたけ 小松菜	620	20.2
3	金	ごはん	牛乳	さばのカレーてりやき さつまいものきんぴら だいこんとわかめのみそしる	牛乳 さば さつまあげ 豆腐 わかめ みそ	ごはん さつまいも 米油 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ	628	25.6
6	月	ごはん	牛乳	【おつきみこんだて】 とうふハンバーグの あまざけトマトソースかけ ひじきとだいずのいために おつきみいもちじる	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ひじき ちくわ 打ち豆 かまぼこ	ごはん 米油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ トマト にんじん しらたき さやいんげん だいこん 長ねぎ	609	23.4
7	火	ごはん	牛乳	セルフのこんさいそぼろどん いそあえ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 のり もずく あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ほうれん草 はくさい 長ねぎ	601	26.3
8	水	ごはん	牛乳	タラとこうやどうふのあげに ごまずあえ はくさいのみそしる	牛乳 たら 高野豆腐 青のり 油揚げ みそ 大豆	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ホールコーン にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	655	23.8
9	木	むぎごはん	牛乳	秋のみかくチキンカレー こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 冷凍わかめ 千切りかまぼこ	ごはん 大麦 米油 さつまいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん キャベツ こんにゃく	621	19.7
★10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康によいいろいろな食べ物が使われている献立です。									
10	金	ごはん	牛乳	【目のけんこうをまもろうこんだて】 さけのみそマヨやき にんじんしりしり ほうれんそうのかきたまじる ブルーベリーゼリー	牛乳 さけ みそ ツナ とうふ 卵	ごはん ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぶん	にんじん もやし たまねぎ はくさい えのきたけ ほうれん草 ブルーベリー	642	29.8
14	火	あつぎり しよくパン	牛乳	りんごジャム ビーンズミートグラタン ツナサラダ やさいスープ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ウインナー	パン りんごジャム さとう 米油 パン粉 じゃがいも	りんご にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ホールコーン	601	26.4
★15日は「食育の日 広島県」です。 広島県では、「さめ」を「わに」と呼ぶそうです。									
15	水	ごはん	牛乳	【しよくいくの日こんだて・ひろしまけん】 わに（さめ）のあまだれかけ レモンドレッシングサラダ もみじかまぼこのすましじる	牛乳 さめ 豆腐 かまぼこ わかめ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン汁 えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	636	23.2
16	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご たくあんあえ 秋のにくじゃが	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう じゃがいも さつまいも 米油	キャベツ にんじん もやし たくあん たまねぎ こんにゃく しめじ さやいんげん	630	23.7
17	金	ごはん	牛乳	ホッケのねぎみそやき ごまゆかりあえ けんちんじる	牛乳 ホッケ みそ あぶらげ 打ち豆	ごはん ごま油 ごま 米油 さといも	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり 赤じそ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく	602	25.8
20	月	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた くきわかめとツナのサラダ はるさめスープ	牛乳 豚肉 くきわかめ ツナ なたと	ごはん でんぶん じゃがいも 米油 さとう 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ えのきたけ メンマ ほうれん草	602	19.8
21	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき れんこんのにんにくじょうゆいため とうふとわかめのみそしる	牛乳 いわし ベーコン とうふ わかめ 大豆 みそ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん 米粉 米油	しょうが れんこん にんじん キャベツ エリンギ さやいんげん にんにく たまねぎ	624	23.6
22	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン やさしいりにくしゅうまい ブロッコリーのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 なたと わかめ やさしいしゅうまい 鶏肉	中華めん 米油 ラード でんぶん 小麦粉 さとう ごま油	メンマ たまねぎ もやし 長ねぎ ホールコーン にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	612	26.8
23	木	ごはん	牛乳	ちくわのカレーマヨやき もずくのチャプチェ めぎすのつみれじる	牛乳 ちくわ 花がつお 豚肉 もずく めぎすつみれ めぎす 豆腐 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう	にんじん たまねぎ ビーマン はくさい ごぼう 長ねぎ	606	26.6
★10月25日は、「いい(1) お(0)こめ にい(2)がた米 こ(5)しひかり・こしいぶき」の語呂合わせで新潟米の日です。									
24	金	ごはん	牛乳	【新潟米の日】 ホキのからあげこみソースがけ こんぶあえ のっぺいじる	牛乳 ホキ こんぶ 鶏肉 厚揚げ ちくわ	ごはん でんぶん 米油 ごま油 さとう さといも	にんにく たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 干しいいたけ こんにゃく	622	24.3
27	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのごまケチャップソース フレンチサラダ コーンオニオンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー	ごはん ラード でんぶん さとう ごま じゃがいも 米油	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン クリームコーン	622	20.3
28	火	こめこの キャロットパン	牛乳	てりやきチキン こんさいのごまマヨサラダ はくさいときのこのとうにゅうスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 みそ 無調整豆乳	こめ粉パン さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米粉	にんじん しょうが ごぼう れんこん ほうれん草 ホールコーン はくさい しめじ	612	32.3
29	水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース コールスローサラダ てづくりかぼちゃむしパン	牛乳 大豆 ツナ 無調整豆乳	ソフトめん 米油 ハヤシルウ さとう 米粉	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ ホールコーン かぼちゃ	683	27.5
30	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 あつあげとぶたにくのしおこうじいため だいがくいも なめこのみそしる	牛乳 豚肉 厚揚げ とうふ みそ	ごはん ごま油 でんぶん さつまいも 米油 さとう	しょうが にんじん キャベツ はくさい なめこ 長ねぎ	669	22.4
31	金	チキンライス	牛乳	【ハロウィンこんだて】 オムレツ かぼちゃのハロウィンサラダ ジャックオーランタンかまぼこのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ミックスビーンズ ベーコン かまぼこ	ごはん 米油 でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース たまねぎ ホールコーン ブロッコリー かぼちゃ はくさい にんじん しめじ	614	24.2