

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、りんご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	脂質 g	塩分 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	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご ポテトサラダ めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいず みそ	こめ さとう じゃがいも ノイックマヨネーズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	603	24.0	16.9	2.0
2	木	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのやなぎぼひまわりふういため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご みそ	こめ だいずあぶら でんぷん こめあぶら さつまいも	しょうが にんにく なますかぼちゃ にんじん もやし ピーマン だいこん えのきたけ ながねぎ	622	24.4	20.3	1.9
3	金	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃがいものケチャップがらめ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	しょくパン さとう でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモンかじゅう ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	610	26.5	21.5	2.4
6	月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて:じゅうごや】 うさぎのハンバーグ やさいのみそいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ みそ かまぼこ とうふ	こめ ラード さとう でんぷん こめあぶら さといも	たまねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	588	22.5	16.4	2.0
7	火	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ やさいとツナのしらあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず みそ とりにく あおだいず とうふ ツナ あぶらあげ	こめ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん えのきたけ しょうが ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	629	24.7	19.9	1.8
8	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー カレーポテトビーンズ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま こめあぶら ねりごま	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	632	27.1	20.0	1.9
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ほっけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにやく さやいんげん	600	28.9	16.0	1.8
10	金	むぎごはん	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 ひとみキラキラハヤシライス ブロッコリーとこんにやくのサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず チーズ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ サラダこんにやく ブロッコリー キャベツ	621	25.0	16.7	1.8
13	月	スポーツのひ									
14	火	むぎごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ ピーマン コーン にんじん もやし こまつな	613	22.5	18.8	1.6
15	水	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい いためナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なると とうふ みそ	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら	コーン にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ だいこん ほししいたけ メンマ ながねぎ	625	24.8	20.2	1.9
16	木	ごはん	牛乳	【だい20かい えちご・けんしん SAKEまつりこんだて】 さばのソースやき だいこんきんぴら さけかすじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら ごま じゃがいも さけかす	しょうが にんじん だいこん こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	611	26.8	18.4	1.9
17	金	キャロット こめこパン	牛乳	たらのりんごソースかけ あおだいずサラダ わふうポトフ	ぎゅうにゅう たら あおだいず とりにく ぶたにく	こめこパン こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん りんご しょうが キャベツ コーン たまねぎ だいこん だいこんば	593	29.7	22.0	2.5
20	月	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのごまだれかけ れんごんのいそマヨサラダ あきいろとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう でんぷん ノイックマヨネーズ さつまいも	れんごん キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ こんにやく ごぼう ながねぎ	626	23.8	22.2	1.7
21	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのいためもの ローストかぼちゃ やさいともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん キャベツ しめじ しょうが かぼちゃ もやし ほうれんそう ながねぎ	598	22.9	16.2	1.9
22	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さけかす ごまあぶら さつまいも さとう こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし コーン	669	26.8	15.5	2.0
23	木	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ ごまゆかりあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ うちまめ みそ	こめ こむぎこ ごまあぶら ノイックマヨネーズ こめあぶら ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん あかしそ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	617	23.1	20.9	1.8
24	金	むぎごはん	牛乳	あきやさいのツナカレー あおだいずとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな キャベツ コーン	675	23.0	20.6	1.8
27	月	ばんかさい ふりかえきゅうぎょうび									
28	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのみそマヨやき ごもくきんぴら のっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ さつまあげ ちくわ かまぼこ あつあげ	こめ ノイックマヨネーズ ごまあぶら さとう さといも でんぷん	にんじん だいこん ごぼう こんにやく しめじ	597	24.4	13.8	2.3
29	水	ソフトめん	牛乳	かきたまじる おかかあえ のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご こんが かつおぶし いりだいず あおのり	ソフトめん でんぷん こめあぶら	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	601	28.5	16.2	1.8
30	木	ごはん	牛乳	【しょくひんロスさくげんのひ こんだて】 ちくわのツナマヨやき ブロッコリーのサラダ だしまでまるごとエコなみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんが みそ	こめ ノイックマヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん だいこんば	607	21.1	17.6	2.1
31	金	ケチャップ ライス	はっこうにゅう ストロベリー	【ハロウィンこんだて】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンスープ	ツナ はっこうにゅう とうにゅう かまぼこ ベーコン たまご しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう タピオカでんぷん だいずあぶら こめこ	トマトジュース たまねぎ コーン いちご キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	571	22.1	11.7	2.1

一食平均エネルギー:615 Kcal                      たんぱく質:24.9 g                      脂質:18.2 g                      食塩:2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。