

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
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの		
1	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやきカレーふうみ きりぼしだいこんのいために みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ちくわ あつあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	609	24.4
2	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こんがりキツネのわふうサラダ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ うちまめ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	600	21.5
5	月	むぎごはん	牛乳	セルフのスパイシーミートライス おまめとツナのサラダ あきやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	615	25.4
6	火	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター じゃがいものごもくきんぴら にらたまみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あおのり ぶたにく たまご さつまあげ くきわかめ とうふ	こめ こむぎこ でんぷん さとう もちこめ だいずあぶら じゃがいも こめあぶら ごま	623	24.8
7	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン のりずあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり いりだいず きなこ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	579	28.1
8	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやさき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのもの りんごゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ みそ わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん	657	28.5
9	金	キャロットライス	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 ハンバーグチーズソース めにエーサラダ ランドルトかんチキントマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ だいず ちくわ	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	617	25.2
12	月	スポーツのひ						
13	火	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいチキンカレー こんにゃくサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう ごまあぶら	624	24.9
14	水	ごはん	牛乳	さめのからあげおろしソース ゆかりあえ ごまみそスープ	ぎゅうにゅう さめ なんと とうふ みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら ねりごま ごま	612	26.3
15	木	さつまいも ごはん	牛乳	【げんえんのひ】 ★そざいのあじをたのしもう★ とりにくのしおこうじやさき ブロッコリーのおかかあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	597	25.2
16	金	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテのケチャップがらめ ミートボールクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく ぶたにく 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	656	27.6
19	月	がくしゅうはっぴようかい ふりかえきゅうじつ						
20	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 がんもどきのとりそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナいため じょうえつさんさつまいものみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず とりにく あおだいず ツナ とうふ みそ	こめ でんぷん さとう こめあぶら ごま さつまいも	627	24.6
21	水	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとかまぼこのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも	616	29.9
22	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ごまのりポテト もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり とうふ たまご もずく	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも ごま	605	26.6
23	金	こめこコッパ パン	牛乳	こめこマカロニのツナトマトソー ーローストスイートポテト にくだんごとあきやさいのスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめこパン こめこマカロニ こめあぶら さつまいも でんぷん みずあめ	629	26.4
26	月	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやさき さつまいもとブロッコリーのごまあえ だいこんとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	608	22.6
27	火	ごはん	はっこうにゅう	やさきようざ はるさめサラダ ちゅうかごもくに	のむヨーグルト ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう ラード ごま こむぎこ はるさめ でんぷん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	580	20.6
28	水	ソフト麺	牛乳	とりにくとなめこのわふうじる くきわかめのサラダ てづくりさつまいものこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ とうにゅう	ソフトめん こめあぶら こめこ さとう さつまいも	617	25.4
29	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ】 ★たべのこしをなくそう★ てづくりごまゆかりふりかけ めぎすのこめこあげ おからポテトサラダ だしもたべちやうエコなみそしる	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	613	23.9
30	金	ツナピラフ	牛乳	【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 ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ペーコン しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら タピオカでんぷん さとう だいずあぶら こめこ	645	24.8

一食平均エネルギー:616 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:18.6 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。