

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	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため のりすあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり あぶらあげ わかめ だいず	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう もやし はくさい にんじん なめこ ながねぎ	595	26.5
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのはちみつみそやき ちくさおひたし あきやさいのにもの	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご とりにく	こめ はちみつ さとう ごまあぶら さといも ふ あぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん れんこん しめじ こんにゃく	605	30.7
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなすどん かきたまスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた みそ とうふ たまご ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら えのきたけ コーン こまつな	658	27.3
6	火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	とうにゅうたんたんめんスープ まめいりだいがくいも ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも かたくりこ みずあめ はるさめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	771	32.6
7	水	しよく パン	ぎゅうにゅう	りんごジャム チーズいりスコップコロッケ えだまめのサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう チーズ ウインナー	パン りんごジャム あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー	610	25.6
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき こんにゃくきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ だいず	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	680	25.9
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【めのあいごデー】 セルフのツナのそぼろどん ほうれんそうのごまネーズあえ めにA(ええ)おみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ こまつな	656	28.8
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ししゃものあまざけマヨネーズやき(4年～2層) ごしきあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん きくらげ コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	601	25.3
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこカレー れんこんのしゃきしゃきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ れんこん キャベツ きゅうり コーン	619	20.2
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ だいこんとわかめのサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし はくさい ながねぎ こんにゃく	621	25.0
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのきりぼしビビンバ(きりぼしいりそぼろ) セルフのきりぼしビビンバ(ナムル) みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい にら ながねぎ こんにゃく キムチ	597	26.8
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひこんだて】 グリルドボークのイタリアンソース コーンサラダ やさいとおまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ミックスビーンズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト パジル キャベツ こまつな にんじん コーン さやいんげん	625	25.7
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しよくいくのひ：たべのこしをなくそう】 さんまのかばやき もやしのうめあえ かわつきやさいのエコみそしる	ぎゅうにゅう さんま あつあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん うめ だいこん ごぼう ながねぎ	609	22.7
21	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン(セルフのチリコンカンドッグ) ポテトサラダ リボンマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	こめこパン あぶら パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ	614	29.0
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのみそいため パンサンスー サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま ラーゆ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが きゅうり もやし えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	630	26.7
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さめのからあげ マヨこんぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ しおこんぶ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きぬさや	621	26.0
26	月	がくしゅうはっぴようかい ふりかえ きゅうぎょうび 学習発表会の振替休業日							
27	火	ソフト めん	ぎゅうにゅう	あきのけんちんうどんじる ひじきとあおだいずのサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ひじき あおだいず	ソフトめん さとう あぶら ホットケーキミックス くろざとう さつまいも	だいこん にんじん はくさい まいたけ ながねぎ こんにゃく もやし きゅうり コーン	663	24.8
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのうまに ツナじゃがみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ ツナ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ	621	24.6
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのごまだれかけ キャベツのおかかあえ だいこんとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ホキ みそ かつおぶし にくだんご わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ	598	27.8
30	金	イエロー ライス	のむ ヨーグルト	【ハロウィン】 さかさカレー かぼちゃとさつまいものサラダ	のむヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう	こめ しろいんげんまめ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ コーン えだまめ かぼちゃ きゅうり	632	19.5

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

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	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいためのりすあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり あぶらあげ わかめ だいず	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう もやし はくさい にんじん なめこ ながねぎ	595	26.5
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのはちみつみそやき ちくさおひたし あきやさいのにもの	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご とりにく	こめ はちみつ さとう ごまあぶら さといも ふ あぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん れんこん しめじ こんにゃく	605	30.7
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなすどん かきたまスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた みそ とうふ たまご ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら えのきたけ コーン こまつな	658	27.3
6	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	とうにゅうたんたんめんスープ まめいりだいがくいも ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも かたくりこ みずあめ はるさめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	771	32.6
7	水	しよくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム チーズいりスコップコロッケ えだまめのサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう チーズ ウインナー	パン りんごジャム あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー	610	25.6
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき こんにゃくきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ だいず	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	680	25.9
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【めのあいごデー】 セルフのツナのそぼろどん ほうれんそうのごまネーズあえ めにA(ええ)おみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ こまつな	656	28.8
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ししゃものあまざけマヨネーズやき(4年～2周) ごしきあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら ごま	もやし こまつな にんじん きくらげ コーン だいこん パンこ さとう えのきたけ ながねぎ	601	25.3
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこカレー れんこんのしゃきしゃきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ れんこん キャベツ きゅうり コーン	619	20.2
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ だいこんとわかめのサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし はくさい ながねぎ こんにゃく	621	25.0
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのきりぼしビビンバ(きりぼしいりそぼろ) セルフのきりぼしビビンバ(ナムル) みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい にら ながねぎ こんにゃく キムチ	597	26.8
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひこんだて】 グリルドボークのイタリアンソース コーンサラダ やさいとおまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ミックスビーンズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト パジル キャベツ こまつな にんじん コーン さやいんげん	625	25.7
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しよくいくのひ：たべのこしをなくそう】 さんまのかばやき もやしのうめあえ かわつきやさいのエコみそしる	ぎゅうにゅう さんま あつあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん うめ だいこん ごぼう ながねぎ	609	22.7
21	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン(セルフのチリコンカンドック) ポテトサラダ リボンマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	こめこパン あぶら パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ	614	29.0
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのみそいため パンサンスー サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま ラーゆ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが きゅうり もやし えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	630	26.7
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さめのからあげ マヨこんぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ しおこんぶ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きぬさや	621	26.0
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご もやしのちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	626	26.6
27	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	あきのけんちんうどんじる ひじきとあおだいずのサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ひじき あおだいず	ソフトめん さとう あぶら ホットケーキミックス くろざとう さつまいも	だいこん にんじん はくさい まいたけ ながねぎ こんにゃく もやし きゅうり コーン	663	24.8
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのうまに ツナじゃがみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ ツナ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ	621	24.6
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのごまだれかけ キャベツのおかかあえ だいこんとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ホキ みそ かつおぶし にくだんご わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ	598	27.8
30	金	イエローライス	のむ ヨーグルト	【ハロウィン】 さかさカレー かぼちゃとさつまいものサラダ	のむヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう	こめ しろいんげんまめ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ コーン えだまめ かぼちゃ きゅうり	632	19.5

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

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	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため のりすあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり あぶらあげ わかめ だいず	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが ほうれんそう もやし はくさい にんじん なめこ ながねぎ	595	26.5
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのはちみつみそやき ちくさおひたし あきやさいのにもの	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご とりにく	こめ はちみつ さとう ごまあぶら さといも ふ あぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん れんこん しめじ こんにゃく	605	30.7
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなすどん かきたまスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら えのきたけ コーン こまつな	658	27.3
6	火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	とうにゅうたんたんめんスープ まめいりだいがかいも ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも かたくりこ みずあめ はるさめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	771	32.6
7	水	しよく パン	ぎゅうにゅう	りんごジャム チーズいりスコップコロッケ えだまめのサラダ はくさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう チーズ ウインナー	パン りんごジャム あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー	610	25.6
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき こんにゃくきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ だいず	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	680	25.9
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【めのあいごデー】 セルフのツナのそぼろどん ほうれんそうのごまネーズあえ めにA(ええ)おみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ こまつな	656	28.8
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ししゃものあまざけマヨネーズやき(4年~2層) ごしきあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん きくらげ コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	601	25.3
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこカレー れんこんのしゃきしゃきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ れんこん キャベツ きゅうり コーン	619	20.2
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたげ だいこんとわかめのサラダ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし はくさい ながねぎ こんにゃく	621	25.0
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのきりぼしビビンバ(きりぼしいりそぼろ) セルフのきりぼしビビンバ(ナムル) みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい にら ながねぎ こんにゃく キムチ	597	26.8
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひこんだて】 グリルドボークのイタリアンソース コーンサラダ やさいとおまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ミックスビーンズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト パジル キャベツ こまつな にんじん コーン さやいんげん	625	25.7
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【しよくいくのひ：たべのこしをなくそう】 さんまのかばやき もやしのうめあえ かわつきやさいのエコみそしる	ぎゅうにゅう さんま あつあげ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん うめ だいこん ごぼう ながねぎ	609	22.7
21	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン(セルフのチリコンカンドッグ) ポテトサラダ リボンマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	こめこパン あぶら パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ	614	29.0
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのみそいため パンサンスー サンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま ラーゆ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが きゅうり もやし えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	630	26.7
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さめのからあげ マヨこんぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ しおこんぶ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きぬさや	621	26.0
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご もやしのちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	626	26.6
27	火	ソフト めん	ぎゅうにゅう	あきのけんちんうどんじる ひじきとおおだいずのサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ひじき おおだいず	ソフトめん さとう あぶら ホットケーキミックス くろざとう さつまいも	だいこん にんじん はくさい まいたけ ながねぎ こんにゃく もやし きゅうり コーン	663	24.8
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのうまに ツナじゃがみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ ツナ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ	621	24.6
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのごまだれかけ キャベツのおかかあえ だいこんとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ホキ みそ かつおぶし にくだんご わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ	598	27.8
30	金	イエロー ライス	のむ ヨーグルト	【ハロウィン】 さかさカレー かぼちゃとさつまいものサラダ	のむヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう	こめ しろいんげんまめ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ コーン えだまめ かぼちゃ きゅうり	632	19.5

一食平均エネルギー：631 Kcal たんぱく質：26.1 g 脂質：19.4 g 食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。