

日	曜	こ ん だ て 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	g	g
1	木	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 にらのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく さつまあげ くきわかめ あつあげ だいず みそ	こめ こむぎこ でんぷん さとう もちこめ じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ にら	607	23.7	19.3	1.9
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 だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ こまつな	602	22.1	19.1	1.8
5	月	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 ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン キャベツ もやし だいこん ブロッコリー	619	24.4	19.9	1.8
6	火	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 とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	600	24.6	19.8	1.9
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ わかめ ぶたにく だいず 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	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ だいこん はねぎ	625	28.1	18.8	1.8
8	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ 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	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな	600	28.6	17.4	1.9
9	金	キャロットライス	牛乳	【目の愛護(あいご)デーこんだて】 ハンバーグチーズソース 目にエーサラダ 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 ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく トマト ブロッコリー	628	25.1	18.0	1.9
13	火	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	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ こまつな	600	25.7	18.3	1.8
14	水	あつぎりしょうパン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく しろいんげんまめ	しょうパン 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 たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	602	26.5	20.7	2.1
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナいため くびき産さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき 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	にんじん えのきたけ しょうが なますかぼちゃ もやし こまつな たまねぎ ながねぎ	626	24.7	20.3	1.8
16	金	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 なると とうふ みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら ごま	だいこん にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ はねぎ	605	24.9	18.6	2.0
19	月	むぎごはん	牛乳	あきいっぱいポークカレー こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ ごま こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ サラダこんにゃく	615	21.9	17.4	1.8
20	火	さつまいもごはん	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 とりにくのしおこうじやき 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 だいず みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	611	26.4	20.8	1.8
21	水	こめこパン	牛乳	こめこマカロニのツナトマトソテー ローストポテト&パンプキン ミートボールスープ りんごゼリー	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 じゃがいも でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ かぼちゃ だいこん しめじ こまつな りんご	595	24.7	18.4	2.5
22	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なると わかめ	こめ こめあぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら ビーフン	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	595	23.6	17.0	1.8
23	金	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとちくわのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも	だいこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ながねぎ	623	30.3	18.3	2.1
26	月	ごはん	発酵乳プレーン	やきぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかごもくに	はっこうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが こまつな にんじん にんにく はくさい こんにゃく ながねぎ	583	20.6	10.3	1.9
27	火	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき さつまいもとブロッコリーのごまあえ 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 ノエッグマヨネーズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	618	23.1	17.8	2.0
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて】 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 だしもたべられるエコなみそしる	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ あぶらあげ だいず みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	あかしそ コーン キャベツ にんじん だいこん こまつな たまねぎ	611	23.3	20.3	1.5
29	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる くきわかめのサラダ さつまいものてづくりむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こむぎこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ ほうれんそう キャベツ サラダこんにゃく コーン	637	26.2	15.0	1.9
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 こめあぶら さとう こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	614	23.1	19.3	1.7

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献立		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	g	g
1	木	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 あおのり ぶたにく さつまあげ くきわかめ とうふ たまご みそ	こめ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ にら	603	23.6	19.1	2.0
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 だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん なますかぼちゃ だいこん たまねぎ こまつな	601	21.7	18.7	1.8
5	月	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 ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン キャベツ もやし だいこん ブロッコリー	625	24.7	20.3	1.9
6	火	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	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ はねぎ だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ながねぎ	616	25.4	21.0	1.9
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ わかめ ぶたにく だいず 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	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ だいこん はねぎ	627	28.3	18.9	1.8
8	木	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	にんにく しょうが メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな	602	28.8	17.3	1.9
9	金	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 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 ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんにく トマト ブロッコリー	628	24.9	17.9	1.9
13	火	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	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ こまつな	600	25.7	18.3	1.8
14	水	しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく しろいんげんまめ	しよくパン 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 たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	602	26.3	20.8	2.1
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナいため くびきく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	にんじん えのきたけ しょうが なますかぼちゃ もやし こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	635	25.4	20.9	2.0
16	金	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 なると とうふ みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら ごま	だいこん にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ はねぎ	609	25.8	18.7	2.0
19	月	麦ごはん	牛乳	あきいっぱいボークカレー こんにゃくのごまサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こめこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こんにゃく	649	24.1	19.6	2.1
20	火	さつまいもごはん	牛乳	【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とりにくのしおこうじやき 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 だいず みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	619	26.3	20.9	1.8
21	水	こめこパン	牛乳	こめこマカロニのツナトマトソテー ローストポテト&パンプキン ミートボールスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめこパン 米粉マカロニ こめあぶら じゃがいも でんぷん みずあめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ かぼちゃ だいこん しめじ こまつな りんご	595	24.6	18.4	2.6
22	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なると わかめ	こめ こめあぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら ビーフン	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	589	23.1	16.4	1.8
23	金	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとちくわのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも	だいこん しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ながねぎ	622	30.4	18.7	2.0
26	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	やきぎょうざ はるさめサラダ ごもくちゅうかに	スキムミルク ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが こまつな にんじん にんにく はくさい こんにゃく ながねぎ	583	20.6	10.5	1.8
27	火	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき 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 ノエッグマヨネーズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	620	23.4	17.8	2.0
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 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 だしもたべちゃうエコなみそしる	あおのり ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ あぶらあげ だいず みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	あかしそ コーン キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ	613	23.7	20.5	1.7
29	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる くきわかめのサラダ さつまいものてづくりこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こむぎこ こめこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ こまつな キャベツ こんにゃく コーン	632	25.7	14.9	1.9
30	金	ツナピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 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 ベーコン しろいんげんまめ	こめ こめあぶら さとう こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	627	23.7	19.6	1.8

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	木	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 あおのり ぶたにく さつまあげ くきわかめ とうふ たまご みそ	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ にら	603	23.6	19.1	2.0
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 だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん だいこん なますかぼちゃ たまねぎ こまつな	600	22.0	18.7	1.8
5	月	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 ぶたにく だいず あおだいず ツナ ウインナー	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ だいこん ブロッコリー	625	24.7	20.3	1.9
6	火	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 でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ はねぎ ごぼう だいこん しめじ こんにやく ながねぎ	616	25.6	21.1	1.9
7	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき わかめのごまサラダ じゃがいもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ みそ わかめ ぶたにく だいず 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 でんぶん	にんにく しょうが もやし ながねぎ キャベツ コーン にんじん たまねぎ だいこん はねぎ	627	28.3	18.9	1.8
8	木	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 だいず きなこ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが メンマ にんじん もやし たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ	602	28.8	17.3	1.9
9	金	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 ハンバーグチーズソース めにエーサラダ ランドルトかんとマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ちくわ とうにゅうチーズ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんにく トマト ブロッコリー	628	24.9	17.9	1.9
13	火	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 ごま さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ こまつな	600	25.7	18.3	1.8
14	水	しよくパン	牛乳	てづくりりんごジャム たらとポテトのケチャップがらめ チキンのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく しろいんげんまめ	しよくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	602	26.3	20.8	2.1
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 がんもどきのそぼろあんかけ なますかぼちゃのツナいため くびきく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 でんぶん さとう こめあぶら ごま さつまいも	にんじん えのきたけ しょうが なますかぼちゃ もやし こまつな ごぼう たまねぎ ながねぎ	635	25.4	20.9	2.0
19	月	麦ごはん	牛乳	あきいっぱいボークカレー こんにやくのごまサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こめこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こんにやく	649	24.1	19.6	2.1
20	火	さつまいもごはん	牛乳	【減塩の日：素材の味を楽しもう】 とりにくのしおこうじやき 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 だいず みそ	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	619	26.3	20.9	1.8
21	水	こめこパン	牛乳	こめこマカロニのツナトマトソー ローストポテト&パンプキン ミートボールスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく だいず	こめこパン でんぶん 米粉マカロニ さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ かぼちゃ だいこん しめじ こまつな りんご	603	24.5	19.4	2.6
22	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため ちゅうかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なんと わかめ	こめ こめあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら ビーフン	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ	589	23.1	16.4	1.8
23	金	ごはん	牛乳	さばのみそに もやしとちくわのさっぱりあえ いもにじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも	だいこん しょうが もやし こまつな ごぼう にんじん こんにやく はくさい ながねぎ	622	30.4	18.7	2.0
26	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	やきぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかごもくに	スキムミルク ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが こまつな にんじん にんにく はくさい こんにやく ながねぎ	583	20.6	10.5	1.8
27	火	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき 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 ノエッグマヨネーズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	620	23.4	17.8	2.0
28	水	ごはん	牛乳	【食育の日：食べ残しをなくそう】 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 あぶらあげ だいず みそ かつおぶし	こめ ごま こめこ こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	あかしそ コーン ごぼう キャベツ にんじん だいこん こまつな たまねぎ	613	23.7	20.5	1.7
29	木	ソフトめん	牛乳	わふうじる くきわかめのサラダ さつまいものてづくりこめこむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こむぎこ こめこ さとう さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ こまつな キャベツ こんにやく コーン	632	25.9	15.0	1.9
30	金	ツナピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 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 ベーコン しろいんげんまめ	こめ こめあぶら さとう こめこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	627	23.7	19.6	1.8