

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	体の調子を整えるもの		
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	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 しめじ こんにゃく ながねぎ	609	24.4
2	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ こんがりキツネのふわふうサラダ 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 ごまあぶら さとう 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 コーン たまねぎ だいこん こまつな	610	22.3
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 ぶたにく 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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ もやし だいこん ブロッコリー	614	24.8
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 とうふ あおのり ぶたにく たまご さつまあげ くきわかめ みそ	こめ こむぎこ でんぷん さとう もち米 だいずあぶら じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ にら	626	24.7
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 にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	623	28.4
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 コーン ながねぎ キャベツ ほうれんそう	602	29.0
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 ランドルトかんとマトスープ	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	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	617	25.3
12	月	スポーツのひ							
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 ほうれんそう	605	26.6
14	水	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 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 たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	606	26.5
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 もやし 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	604	25.8
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	だいこん にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ キャベツ	612	26.3
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 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 カレールウ さとう こめこ ごま 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 もやし キャベツ サラダこんにゃく	639	23.8
20	火	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 なかごう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	624	24.4
21	水	こめこ コッパパン	牛乳	こめこマカロニのツナマトソテー ローストポテト ミートボールとあきやさいのスープ 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 さとう こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも でんぷん みずあめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ だいこん しめじ ほうれんそう りんご	597	24.8
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 とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん ビーフン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	586	23.9
23	金	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	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	611	29.3
26	月	ごはん	牛乳	ちくわのいそマヨやき 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 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ブロッコリー にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	608	22.6
27	火	ごはん	ほっこうにゅう	やきぎょうざ 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 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 ほうれんそう にんじん にんにく はくさい ながねぎ	580	20.6
28	水	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 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 ノンエッグマヨネーズ さとう	あかしそ コーン ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん だいこんば はくさい	620	24.5
29	木	ソフトめん	牛乳	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	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	617	25.4
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	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	637	24.2

一食平均エネルギー:612 Kcal

たんぱく質:25.1 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。

★太字は中郷産です。