

| 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          | あつあげのチリソースかけ<br>こんがりキツネのわふうサラダ<br>うちまめのみそしる                    | ぎゅうにゅう あつあげ<br>あぶらあげ うちまめ<br>だいず みそ                | こめ ごまあぶら<br>さとう じゃがいも                               | しょうが にんにく ながねぎ<br>キャベツ にんじん コーン<br>たまねぎ だいこん こまつな                | 591   | 22.0 | 18.3 | 1.8   |
| 2  | 金 | こめこパン            | 牛乳          | こめこマカロニのツナトマトソテー<br>ローストポテト<br>ミートボールスープ<br>りんごゼリー             | ぎゅうにゅう ツナ<br>とりにく ぶたにく<br>だいず                      | こめこパン こめあぶら<br>こめこマカロニ<br>じゃがいも でんぶん<br>さとう         | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト パセリ だいこん<br>しめじ ほうれんそう りんご                 | 603   | 25.4 | 19.7 | 2.4   |
| 5  | 月 | ごはん              | 牛乳          | ししゃものフリッター<br>じゃがいものきんぴら<br>あつあげとにらのみそしる                       | ぎゅうにゅう ししゃも<br>あおのり ぶたにく<br>さつまあげ くきわかめ<br>あつあげ みそ | こめ こむぎこ<br>でんぶん さとう<br>もちごめ じゃがいも<br>こめあぶら ごま       | にんじん さやいんげん<br>たまねぎ えのきたけ にら                                     | 608   | 23.0 | 20.0 | 1.8   |
| 6  | 火 | さつまいも<br>ごはん     | 牛乳          | 【減塩(げんえん)の日こんだて】<br>とりにくのしおこうじやき<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>あきやさいのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく<br>かつおぶし あぶらあげ<br>だいず みそ               | こめ さつまいも<br>ごま ごまあぶら                                | しょうが にんにく もやし<br>キャベツ ブロッコリー<br>コーン にんじん だいこん<br>ごぼう しめじ ながねぎ    | 601   | 25.3 | 20.4 | 1.8   |
| 7  | 水 | ごはん              | 牛乳          | ほっけのねぎみそやき<br>わかめのごまサラダ<br>じゃがいもとだいこんのそぼろに                     | ぎゅうにゅう ほっけ<br>みそ わかめ ぶたにく<br>だいず あつあげ              | こめ ごまあぶら<br>ごま さとう<br>こめあぶら<br>じゃがいも でんぶん           | にんにく しょうが ながねぎ<br>キャベツ もやし にんじん<br>たまねぎ だいこん<br>さやいんげん           | 614   | 27.5 | 18.2 | 1.7   |
| 8  | 木 | ゆで<br>ちゅうか<br>めん | 牛乳          | みそラーメンスープ<br>のりずあえ<br>きなこまめ                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ ツナ のり<br>いりだいず きなこ               | ちゅうかめん<br>こめあぶら さとう                                 | にんにく しょうが メンマ<br>にんじん たまねぎ もやし<br>コーン ながねぎ キャベツ<br>ほうれんそう        | 601   | 29.4 | 17.5 | 1.9   |
| 9  | 金 | キャロット<br>ライス     | 牛乳          | 【目の愛護(あいご)デーこんだて】<br>ハンバーグとうにゅうチーズソース<br>目にエーサラダ<br>トマトスープ     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく だいず<br>ちくわ<br>とうにゅうチーズ         | こめ おおむぎ<br>/ノエッグマヨネズ<br>こめあぶら さとう<br>じゃがいも          | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほうれんそう コーン<br>にんにく トマト<br>ブロッコリー               | 613   | 23.7 | 17.6 | 1.9   |
| 13 | 火 | ごはん              | 牛乳          | ぶたにくとあつあげのみそいため<br>ちゅうかあえ<br>ビーフンスープ                           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ みそ なんと<br>とうふ                  | こめ ごまあぶら<br>さとう ごま<br>でんぶん ビーフン                     | しょうが たまねぎ キャベツ<br>もやし こまつな にんじん<br>きりぼしだいこん えのきたけ<br>ほうれんそう ながねぎ | 589   | 23.9 | 16.2 | 1.7   |
| 14 | 水 | むぎごはん            | 牛乳          | あきいっぱいポークカレー<br>こんにゃくサラダ                                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず くきわかめ                           | こめ おおむぎ ごま<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレールウ こめこ<br>さとう ごまあぶら | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん だいこん れんこん<br>しめじ もやし キャベツ<br>サラダこんにゃく     | 613   | 21.6 | 17.5 | 1.8   |
| 15 | 木 | ごはん              | 牛乳          | ちくわのいそマヨやき<br>さつまいもとブロッコリーのごまあえ<br>とんじる                        | ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおのり ぶたにく<br>とうふ みそ                  | こめ /ノエッグマヨネズ<br>さつまいも ごま<br>さとう ごまあぶら               | ブロッコリー にんじん<br>だいこん はくさい ながねぎ                                    | 607   | 22.7 | 17.1 | 1.9   |
| 16 | 金 | あつぎり<br>しょくパン    | 牛乳          | てづくりりんごジャム<br>たらとポテトのケチャップがらめ<br>チキンのとうにゅうクリームシチュー             | ぎゅうにゅう たら<br>だいず とりにく<br>しろいんげんまめ<br>とうにゅう         | しょくばん さとう<br>でんぶん こめこ<br>じゃがいも こめあぶら                | りんご レモン たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>ブロッコリー                              | 603   | 26.5 | 20.8 | 2.1   |
| 19 | 月 | ごはん              | 牛乳          | ホイコーロー<br>ごまのりポテト<br>もずくスープ                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ あおのり<br>とうふ もずく                  | こめ こめあぶら<br>さとう でんぶん<br>ごまあぶら<br>じゃがいも ごま           | にんにく ながねぎ キャベツ<br>ピーマン にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう                       | 572   | 23.8 | 15.9 | 1.8   |
| 20 | 火 | ごはん              | 牛乳          | 【ふるさとこんだて】<br>がんもどきのそぼろあんかけ<br>なますかぼちゃのツナいため<br>さつまいものみそしる     | ぎゅうにゅう<br>がんもどき とうにゅう<br>だいず とりにく<br>ツナ あぶらあげ みそ   | こめ でんぶん<br>さとう こめあぶら<br>さつまいも                       | にんじん えのきたけ<br>しょうが なますかぼちゃ<br>もやし こまつな たまねぎ<br>ごぼう ながねぎ          | 627   | 24.1 | 20.9 | 1.7   |
| 21 | 水 | ごはん              | 牛乳          | さめのからあげおろしソース<br>ゆかりあえ<br>ごまみそしる                               | ぎゅうにゅう さめ<br>なんと とうふ みそ                            | こめ こめこ<br>でんぶん こめあぶら<br>ごま                          | だいこん にんじん もやし<br>こまつな あかしそ たまねぎ<br>キャベツ                          | 610   | 26.7 | 18.3 | 1.9   |
| 22 | 木 | むぎごはん            | 牛乳          | セルフのスパイシーミートライス<br>あおだいずとツナのサラダ<br>コンソメスープ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず あおだいず<br>ツナ ウインナー               | こめ おおむぎ<br>こめあぶら さとう<br>ごま じゃがいも                    | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん しめじ ピーマン<br>キャベツ もやし だいこん<br>ブロッコリー       | 624   | 24.6 | 20.9 | 1.8   |
| 23 | 金 | ごはん              | 牛乳          | さばのみそに<br>もやしとかまぼこのさっぱりあえ<br>いもにじる                             | ぎゅうにゅう さば<br>みそ かまぼこ<br>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<br>ほうれんそう にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>はくさい ながねぎ           | 609   | 29.3 | 18.1 | 2.1   |
| 26 | 月 | ごはん              | 牛乳          | いわしのかばやきカレーふうみ<br>きりぼしだいこんのいために<br>みそけんちんじる                    | ぎゅうにゅう いわし<br>あぶらあげ ちくわ<br>あつあげ みそ                 | こめ でんぶん<br>こめあぶら さとう<br>ごまあぶら                       | きりぼしだいこん にんじん<br>ほししいたけ さやいんげん<br>だいこん しめじ こんにゃく<br>ながねぎ         | 613   | 25.1 | 20.9 | 1.8   |
| 27 | 火 | ごはん              | 発酵乳<br>プレーン | やきぎょうざ<br>はるさめサラダ<br>ごもくちゅうかに                                  | はっこうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>あつあげ みそ                    | こめ さとう ごま<br>こむぎこ はるさめ<br>ごまあぶら でんぶん<br>こめあぶら じゃがいも | キャベツ たまねぎ にら<br>しょうが ほうれんそう<br>にんじん はくさい<br>ながねぎ                 | 587   | 21.1 | 10.8 | 1.8   |
| 28 | 水 | ごはん              | 牛乳          | やさしいふりかけ<br>めぎすのこめこあげ<br>おからポテトサラダ<br>だしもたべられるエコなみそしる          | かつおぶし みそ<br>ぎゅうにゅう めぎす<br>おから ツナ だいず               | こめ さとう こめこ<br>こめあぶら じゃがいも<br>/ノエッグマヨネズ              | ひろしまな しそ コーン<br>ブロッコリー にんじん<br>だいこん はくさい<br>えのきたけ だいこんば          | 616   | 23.5 | 21.1 | 1.8   |
| 29 | 木 | ソフトめん            | 牛乳          | わふうじる<br>くきわかめのサラダ<br>てづくりさつまいものこめこむしパン                        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ くきわかめ<br>とうにゅう                | ソフトめん こめあぶら<br>こめこ さとう<br>さつまいも                     | ごぼう にんじん たまねぎ<br>なめこ ほうれんそう<br>キャベツ サラダこんにゃく<br>コーン              | 649   | 26.4 | 16.0 | 1.9   |
| 30 | 金 | ツナピラフ            | 牛乳          | 【ハロウィンこんだて】<br>オムレツ<br>ハロウィンサラダ<br>パンプキンとうにゅうスープ               | ツナ ぎゅうにゅう<br>たまご かまぼこ<br>ベーコン とうにゅう<br>しろいんげんまめ    | こめ おおむぎ<br>こめあぶら さとう<br>こめこ                         | たまねぎ コーン キャベツ<br>にんじん こまつな かぼちゃ                                  | 601   | 23.1 | 18.5 | 1.6   |

一食平均エネルギー：607 Kcal

たんぱく質：24.7 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。