

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 木	☐	けんちんうどん	磯辺揚げ (笹かまぼこ・にぎす)	お月見 団子	鶏肉 豆腐 油揚げ 笹かまぼこ にぎす たまご 青のり	うどん 里芋 砂糖 小麦粉 油 白玉粉 上新粉 でんぷん	にんじん 小松菜 だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	795 kcal 34 g 20 g
2 金	☐	ご飯	油淋鶏 もやしのナムル コーンたまご中華スープ		鶏肉 たまご 豆腐	米 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ 大豆もやし きゅうり ねぎ にんにく 生姜 クリームコーン	830 kcal 32 g 27 g
5 月	☐	ココアパン	ポテトグラタン トマトパスタスープ	ぶどう	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 ピザチーズ	パン ジャが芋 小麦粉 油 マカロニ パター	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ トマト缶 マスカット 巨峰	843 kcal 31 g 31 g
6 火	☐	栗ご飯	さばの幽庵焼き 磯和え 豚汁		さば 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ のり	米 もち米 油 くり ジャが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ ゆず	787 kcal 33 g 24 g
7 水	☐	ピザトースト	ミモザサラダ キャロットポターージュ		たまご いんげん豆 ベーコン 生クリーム ピザチーズ	パン ジャが芋 砂糖 小麦粉 バター 油	にんじん ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし マッシュルーム にんにく	806 kcal 31 g 35 g
8 木	☐	発芽玄米 ごはん	骨太ふりかけ 筑前煮 わかめの和え物	早生 みかん	鶏肉 粉かつお ちりめん 生揚げ わかめ 塩昆布	米 発芽玄米 油 じゃが芋 砂糖 こんにゃく ごま	にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし 早生みかん	795 kcal 30 g 21 g
9 金	☐	さつまいも入り カレーライス	ツナサラダ	梨	豚肉 ツナ 粉チーズ	米 米粒麦 小麦粉 パター 砂糖 はちみつ ごま ごま油 じゃが芋 さつま芋 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン にんにく 生姜 梨	883 kcal 25 g 26 g
12 月	☐	さんまの かば焼き丼	ひじきとツナの和え物 みそ汁		さんま ツナ みそ ひじき わかめ	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし えのき キャベツ ねぎ レモン 生姜	878 kcal 30 g 31 g
13 火	☐	キムタクごはん	パリパリワンタンサラダ 豆腐とたまごのスープ	杏仁豆腐 ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 加糖練乳 たまご 生クリーム 粉寒天	米 砂糖 ごま ワンタンの皮 油 でんぷん ごま油	にんじん キャベツ たくあん 白菜ちぢ ねぎ もやし えのき 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もも缶	785 kcal 29 g 25 g
14 水	☐	こまつなパン	チーズオムレツ じゃがバター醤油 鶏肉とかぶのポトフ		豚肉 鶏肉 たまご サラダチーズ	パン 砂糖 じゃが芋 パター 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉 セロリー	857 kcal 29 g 24 g
15 木	☐	鶏の葱たれ丼	みぞれ和え なめこ汁		鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 油 でんぷん	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ 大根 なめこ 生姜	750 kcal 32 g 16 g
16 金	☐	チリビーンズ ライス	オニオンドレサラダ	パイナップル	豚肉 大豆 いんげん豆	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 パター 油	にんじん キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ ピーマン コーン もやし 生姜 にんにく パイン	830 kcal 26 g 25 g
19 月	☐	<b>世界の料理</b> アロスコンポージョ	エンパナーダ 野菜スープ		鶏肉 大豆 ベーコン たまご サラダチーズ	米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 パター 餃子の皮 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんにく 生姜	758 kcal 28 g 24 g
20 火	☐	もみじご飯	いかのかりんとうがらめ わかめとしらすのポン酢和え かきたま汁		いか 大豆 豆腐 たまご しらす わかめ	米 砂糖 でんぷん 油	にんじん 小松菜 キャベツ もやし きゅうり レモン えのき ねぎ 生姜	758 kcal 35 g 19 g
21 水	☐	セルフフィッシュ カツサンド	野菜のスープ煮	りんご	メルルーサ たまご うすら卵 ベーコン レンズ豆	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	にんじん 小松菜 玉ねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ セロリー りんご	801 kcal 34 g 31 g
22 木	☐	あんかけ 焼きそば	中華サラダ	ナタデココ フルーツ	いか えび 豚肉 わかめ うすら卵	中華めん 砂糖 でんぷん 油 しらたき ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ 白菜 干し椎茸 きゅうり にんにく 生姜 もも・パイン・みかん缶	789 kcal 32 g 18 g
23 金	☐	ご飯	鮭の香味焼き ツナと野菜の和え物 みそけんちん汁		サーモン ツナ 鶏肉 生揚げ みそ わかめ	米 砂糖 油 里芋 ごま ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ 生姜	803 kcal 34 g 26 g
26 月	☐	麻婆豆腐丼	ちりめんサラダ	柿	豚肉 豆腐 ちりめん みそ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ いら 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく 生姜 柿	789 kcal 31 g 22 g
27 火	☐	コシヒカリご飯	タレカツ のりわさび和え のっぺい汁		豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ のり	米 小麦粉 パン粉 中ざら糖でんぷん 油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ 生姜	822 kcal 34 g 19 g
28 水	☐	ビスキュイパン	蓮根サラダ 秋のチャウダー		たまご 鶏肉 ベーコン 粉チーズ いんげん豆 生クリーム	パン 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 さつま芋 ごま油 バター アーモンド ごま	にんじん れんこん キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ エリンギ	888 kcal 29 g 37 g
29 木	☐	スパゲッティ ミートソース	アップルドレッシング サラダ	パンフキン パイ	豚肉 大豆 たまご 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 パイシート	にんじん きゅうり セロリー コーン マッシュルーム 玉ねぎ もやし かぼちゃ キャベツ にんにく 生姜 りんご	861 kcal 29 g 28 g
30 金	☐	ご飯	おかかとじゃこのふりかけ ししゃものから揚げ 野菜のごまだれ 田舎汁		ししゃも 生揚げ 粉かつお みそ ちりめん	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく でんぷん ごま 油	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ にんにく 生姜	771 kcal 29 g 22 g

野菜の日(9日)

今月のおすすめ野菜は「さつまいも」です。  
これからは旬のさつまいもには、加熱にも強いビタミンCが豊富に含まれています。  
切ると出る白い液は「ヤラピン」といい、便秘を解消してくれます。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

10月のかむカムデーは8日(木)です。  
27日(火)は、一斉コシヒカリ給食の日です。