



こんだて予定表 10がつ



全 19回
米飯 16回
パン 3回
めん 2回

マナー月間

《10がつのきゅうしょくもくひょう》 しょくごは しずかに やすもう



ひづけ	こんだてめい	カロリー 1人あたり	おもなざいりょう						ぎょうじ
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
2 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	631 27 19.4	ギョウにゅう あぶらあげ とうにゅう	とりにく みそ	ねぎ ほうれんそう もやし ごぼう	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう		
3 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう はつぼうさい ちゅうかスープ オレンジ	554 23.2 13	ギョウにゅう いか わかめ	ぶたにく えび	はくさい にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ えだまめ こまつな オレンジ	こめ でんぶん サラダあぶら	むぎ ごまあぶら		
4 (水)	こめこパン ブルーベリージャム ギョウにゅう スパゲティナポリタン わかめいりゆでやさい	645 26.1 18.6	ギョウにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	にんじん ピーマン キャベツ	こめこパン スパゲティ サラダあぶら		目のあいデー
5 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのスタミナやき しおこんぶあえ さつまじる	615 27.2 17.5	ギョウにゅう みそ とりにく	さば しおこんぶ とうふ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう こんにやく	むぎ さいいも サラダあぶら	
6 (金)	むぎいりごはん ハッシュドポーク ギョウにゅう ゆでやさい ミニフィッシュ	694 27.8 22.2	ぶたにく だいず いわし	バター ギョウにゅう	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	しめじ トマト こまつな	こめ こむぎこ サラダあぶら	むぎ	1がつき しゅうぎょうしき
12 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグわふうきのごソース みそしる グレープゼリー	653 25.6 18	ギョウにゅう あぶらあげ みそ	ハンバーグ とうふ	だいこん えのき ほうれんそう	しめじ まいたけ	こめ さとう グレープゼリー	むぎ	2がつき しぎょうしき
13 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのみそに あおなのおひたし よしのじる	580 23.3 14.8	ギョウにゅう とりにく	いわし	ほうれんそう もやし こまつな	にんじん だいこん	こめ さいいも でんぶん	むぎ	
16 (月)	むぎいりごはん セルフまいたけごはん ギョウにゅう ポークしゅうまい もやしのナムル	574 22.5 15.4	あぶらあげ とりにく	ギョウにゅう しゅうまい	まいたけ にんじん にら	ごぼう えだまめ もやし	こめ こんにやく ごまあぶら	むぎ さとう ごま	
17 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのみそづけやき かんぴょうのごまぜあえ だいこんとこんにやくのいために	671 26 22.8	ギョウにゅう みそ	ぶたにく とりにく	かんぴょう キャベツ だいこん	にんじん とうもろこし	こめ さとう こんにやく	むぎ すりごま サラダあぶら	
18 (水)	コッペパン セルフやさきそばサンド ギョウにゅう フルーツヨーグルト	602 23 18.5	ぶたにく あおのり	ヨーグルト ギョウにゅう	キャベツ にんじん もも	もやし みかん	コッペパン さとう レモンゼリー	やさきそばめん サラダあぶら	運動会 全体練習
19 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう しろみぎかなのさんみやき いそべあえ ぶたにくとなすのみそいため	565 24.4 13.5	ギョウにゅう きざみのり みそ	たら サラダあぶら ぶたにく	ねぎ にんじん なす ピーマン あかピーマン	こまつな キャベツ たまねぎ	こめ ごま さとう	むぎ	
20 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	624 20.6 17.8	ギョウにゅう ひじき だいず	ハムカツ あぶらあげ	キャベツ こんにやく	にんじん	こめ サラダあぶら	むぎ ざらめ	運動会 全体練習
23 (月)	むぎいりごはん セルフにしよくだん ギョウにゅう こんさいのすましじる グレープフルーツ	653 28.9 18.5	たまご ギョウにゅう	とりにく	えだまめ だいこん こまつな	にんじん ごぼう グレープフルーツ	こめ さとう でんぶん	むぎ こんにやく サラダあぶら	
24 (火)	はちみつパン かぼちゃのシチュー ギョウにゅう ブロッコリーのドレッシングあえ	651 25.4 22.1	とりにく だししるふにゅう こなチーズ	ギョウにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー しめじ	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	はちみつ サラダあぶら	Bにつか
25 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう ポークカレー ほうれんそうのナムル れいとんパイ	641 20 18.7	ギョウにゅう	ぶたにく	たまねぎ えだまめ もやし	にんじん ほうれんそう バイナッブル	こめ じゃがいも ごま	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	運動会
26 (木)	しんまいごはん ギョウにゅう やきぎょうざ バンサンスウ マーボーどうふ	628 23.7 17.9	ギョウにゅう とうふ	ぶたにく みそ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん たけのこ にら	こめ ぎょうざ さとう サラダあぶら	でんぶん はるさめ ごまあぶら	Bにつか
27 (金)	くりごはん ギョウにゅう いかのてんぷら さつぱりあえ みそけんちんじる	672 22.4 20.8	ギョウにゅう きざみのり みそ	いか とうふ	ほうれんそう だいこん ごぼう	キャベツ にんじん こまつな	こめ ごま サラダあぶら さいいも	むぎ くり こんにやく	十三夜 こんだて
30 (月)	チキンライス ギョウにゅう ミニハンバーグ かぼちゃいりやさいスープ かぼちゃプリン	679 24.5 20.8	とりにく ギョウにゅう	ベーコン ハンバーグ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース かぼちゃ	にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	こめ かぼちゃプリン サラダあぶら	むぎ	ハロウィン こんだて
31 (火)	しんまいごはん ギョウにゅう しろみぎかなフライ おひたし さいいものちゅうかに	666 23.9 17.6	ギョウにゅう ぶたにく	ほき	こまつな にんじん	はくさい	こめ サラダあぶら こんにやく	ごまあぶら さいいも さとう	陸上競技大会

*都合によりこんだてがへんこうになる場合があります *栄養価は中学年のものです。

*今月の平均値 エネルギー：629kcal たんぱく質：24.1g 脂質：18.5g

★今月のイベント食★

27日 おつきみ献立

30日 ハロウィン献立

*10/24 (火) …運動会の週のため、パン提供の曜日が変更になっています

10月27日は、十三夜です。この日は、稲作の収穫を終える地域も多いことから、

秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でます。この日に見える月は、十五夜の日の次に美しいと言われています。

10月30日は1日早いハロウィンメニューになっています。かぼちゃを使った料理がたくさん出ますよ！お楽しみに！

