



こんだて予定表 10月



全 20回
米飯 16回
パン 4回
めん 0回

《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	加リ- タパク しつ	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 の へ る	力 や 熱 の も と に な る	
1 (火)	セルフてまきずし (うめびしお・ツナマヨ・きゅうり) ぎゅうにゅう いものこじる	604 23.0 13.6	ツナマヨ てまきのり とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん ねぎ ごまつな	ごめ むぎ さとう	さといも こんにやく
2 (水)	こめこパン チョコクリーム きゅうにゅう ナポリタン わかめいりゆでやさい	696 26.1 24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ピーマン ごまつな	わかめ スパゲッティ ごめこパン チョコクリーム	
3 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	680 22.6 21.9	ぎゅうにゅう ひじき だいず	ハムカツ さつまあげ あぶらあげ にんじん	ごめ むぎ あぶら	さとう こんにやく
4 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう さわらのみそやき おひたし だいこんのちゅうかに	618 27.0 16.6	ぎゅうにゅう さわら みそ	ぶたにく ごまつな はくさい だいこん	ごめ むぎ さといも さとう	こんにやく ごまあぶら
7 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう スタミナやき みそしる パンナコッタ	650 25.2 19.2	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	みそ もやし にんじん たまねぎ にら	ごめ むぎ あぶら	さとう
8 (火)	セルフまいたけごはん きゅうにゅう ごもくたまごやき もやしとニろのごまあえ	574 22.0 16.1	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまごやき	まいたけ にんじん にら さやえんどう	ごめ むぎ こんにやく	さとう ごま
9 (水)	ココアあげパン きゅうにゅう ミートオムレツ こふきいも やさいスープ	700 24.8 26.6	ココア ぎゅうにゅう オムレツ	ぶたにく ごまつな にんじん しいたけ	パセリ はくさい たけのこ	パン あぶら さとう はるさめ じゃがいも ごまあぶら
10 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのおかか なまあげのみそいため おひたし	708 30.8 26.8	ぎゅうにゅう しいかも なまあげ ぶたにく	えのき にんじん きりぼしだいこん しょうが ほうれんそう	ごめ むぎ あぶら さとう	でんぶん ごま
11 (金)	くりおこわ きゅうにゅう いかのてんぷら さっぱりあえ みそけんちんじる	666 23.5 21.9	ぎゅうにゅう いかてん みそ とうふ	ごぼう ごまつな キャベツ だいこん にんじん	あぶら こんにやく くり	うるちまい もちごめ さといも

スポーツの日 ・ 秋 休 み

17 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークカレー こんにやくサラダ ミニフィッシュ	653 22.3 18.5	ぶたにく ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ごめ むぎ じゃがいも あぶら	こんにやく ごま	2がつき しぎょうしき
18 (金)	しんまいごはん きゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる	620 25.6 17.7	ぎゅうにゅう さば とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん	ごめ むぎ さとう	ごま さといも でんぶん	
21 (月)	しんまいごはん きゅうにゅう さかなのわふうマリネ きりぼしだいこんのにつけ いそべあえ	645 27.9 17.6	ぎゅうにゅう マス さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	ごめ むぎ でんぶん	あぶら さとう	
22 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう はつぼうさい ちゅうかスープ	543 22.9 13.0	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	えび あぶら	はくさい たまねぎ にんじん	ごめ むぎ でんぶん	ごまあぶら
23 (水)	ハムチーズトースト きゅうにゅう ミルメーク やさいスープ	661 25.8 26.7	ハム チーズ ぎゅうにゅう	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん	しょうが ごまつな	しょくパン	Bにつか 運動会
24 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	625 26.7 19.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	みそ ほうれんそう だいこん ごぼう	ごめ むぎ ごま さとう	こんにやく	Bにつか
25 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグきのごソースがけ みそしる ぶどうゼリー	667 25.8 19.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	みそ だいこん えのき しめじ ほうれんそう	ごめ むぎ さとう	こんにやく	
28 (月)	わかめごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ やさいのちゅうかあえ すましじる	664 28.0 22.3	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく はんぺん	しょうが もやし きゅうり にんじん	ごめ むぎ あぶら	でんぶん さとう
29 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフにしよくだん こんさいのみそしる	665 30.4 21.1	ぎゅうにゅう たまご とりにく えだまめ	みそ なまあげ	ごまつな だいこん にんじん ごぼう	ごめ こんにやく さとう	陸上競技大会
30 (水)	はちみつパン きゅうにゅう かぼちゃのシチュー ブロッコリーのサラダ レモンゼリー	700 25.4 22.1	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ごなチーズ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ	コーン ブロッコリー	パン はちみつ こむぎこ	ハロウィン こんだて 5年生校外学習
31 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう プルコギふういため ちんげんさいととうふのかきたまスープ	631 25.2 19.7	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	たまご しょうが にんにく にら にんじん	まいたけ もやし しいたけ ちんげんさい	ごめ ごま さとう ごまあぶら	2年生校外学習

* 都合によりこんだてが変更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：643kcal たんぱく質：25.1g 脂質：19.9g

★今月のイベント食★

11日 十三夜献立

10月15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。くりおこわはお赤飯です。

トースト、コーヒ-牛乳、スープで簡単に食べやすい献立になっています。

23日 運動会

