



こんだて予定表 10がつ



《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



全 18回
米飯 15回
パン 3回
めん 0回

ひづけ	こ ん だ て め い	加リー タブク 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 え る		力 や 熱 の も と に な る		
3 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハッシュドポーク ゆでやさいいちごゼリー	705 25 21.3	ぶたにく ミックスビーンズ	バター きゅうにゅう	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	マッシュルーム トマトピューレ こまつな	こめ こむぎこ	むぎ サラダあぶら	
4 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのかばやき あおなのびたし かんぴょうのたまごとじ	668 26.7 22.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご みそ	いわし ちりめんじゃこ かつおぶし	こまつな ねぎ ほうれんそう	かんぴょう にんじん	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
5 (水)	はちみつパン きゅうにゅう かぼちゃのシチュー ゆでやさいいちごゼリー	637 24.7 21.6	とりにく だっしふんにゅう ごなチーズ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ しめじ キャベツ	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー もやし	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	はちみつ マーガリン	
6 (木)	くりごはん 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	673 22.4 20.8	ぎゅうにゅう きざみのり みそ	いか どうふ かつおぶし	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 さとう	むぎ くり こんにやく	十三夜 こんだて
7 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ブルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ ブルーベリーゼリー	672 25.4 20.7	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	にら もやし えのき	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう ゼリー	1がつき しゅうぎょうしき
13 (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	631 27 19.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	とりにく みそ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう だいこん	にんじん もやし ごぼう	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう	2がつき しぎょうしき
14 (金)	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 きよほう	648 21.6 18.3	ぎゅうにゅう ひじき	ハムカツ だいず	キャベツ きよほう	にんじん	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ ざらめ	
17 (月)	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 とうにゅうとココアのデザート	589 23 14.2	ぎゅうにゅう いか うずらのたまご	ぶたにく むきえび わかめ	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	こめ かたくりこ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら	
18 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ パンサンズウ やきぎょうざ	626 23.8 17.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	どうふ みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	にんじん にんにく たけのこ しいたけ	こめ ざらめ はるさめ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら さとう	
19 (水)	きなこあげパン きゅうにゅう トマトミートオムレツ こふきいも はくさいスープ	733 26 28.3	きなこ オムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パセリ しいたけ はくさい	こまつな たけのこ にんじん	コッペパン サラダあぶら はるさめ	さとう じゃがいも ごまあぶら	
20 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみざかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために いそべあえ はちみつレモンゼリー	641 23.6 11.5	ぎゅうにゅう みそ きざみのり	たら ぶたにく	にんじん いんげん キャベツ	きりぼしだいこん こまつな	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう ゼリー	2年生 校外学習 6年生 修学旅行
21 (金)	セルフまいたけごはん きゅうにゅう ごもくあつやきたまご もやしとにらのあえもの	595 24.6 16.8	あぶらあげ とりにく たまごやき	かつおぶし ぎゅうにゅう	まいたけ にんじん もやし	ごぼう えだまめ にら	こめ こんにやく すりごま	むぎ さとう	6年生 修学旅行
24 (月)	ごこごはん きゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる アセロラゼリー	657 26.1 15.4	ぎゅうにゅう とりにく	さば かつおぶし	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん	こめ すりごま さとう	ごこまい さとう かたくりこ	
25 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークカレー ナムル ヨーグルト	692 21.8 21.4	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ じゃがいも ごま	特日につか
26 (水)	セルフやきそばサンド きゅうにゅう やきぐりコロッケ こんにやくサラダ フルーツあんんにん	681 23.3 23.3	ぶたにく あおのり わかめ	いか ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	たまねぎ コーン	コッペパン サラダあぶら こんにやく	やきそばめん やきぐりコロッケ フルーツあんんにん	
27 (木)	しんまいごはん きゅうにゅう ぶたにくのみそやき ごまずあえ だいこんとこんにやくのいために	661 25.1 22.3	ぎゅうにゅう 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 コーン	こめ すりごま サラダあぶら	さとう こんにやく	
28 (金)	しんまいごはん きゅうにゅう しろみざかなフライ おひたし さといものちゅうかに	645 23.2 17.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	しろみざかなフライ	こまつな にんじん	はくさい	こめ さとう サラダあぶら	ごまあぶら こんにやく さとう	1年生 遠足
31 (月)	しんまいごはん きゅうにゅう ハンバーグ わふうきのソース みそしる ハロウィンデザート	678 27 21	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	ハンバーグ どうふ みそ	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		ハロウィン こんだて

*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：656kcal たんぱく質：24.3g 脂質：19.5g

★今月のイベント食★

にち め あいご
7日 目の愛護デー

がつとおか め あいご め よ つか で
10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いブルーベリーを使ったデザートが出ます。



にち がつ にち じゅうさんや ひ いななく しゅうかく お ちいき おお
6日 おつきみこんだて

10月8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。