

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき						
			からだのそしき をつくる (あか)		からだのちょうしを ととのえる (みどり)		エネルギー になる (き)		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	こんだてめい	(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
1 (火)	630	16.9	【世界の料理：ドイツ】 ライむぎしよくパン マーガリン リンゼンズッペ ハンバーグ ケチャップソース ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも マーガリン	あぶら オリーブ オイル
			リンゼンズッペとは、レンズ豆のスープです						
2 (水)	639	16.3	ごはん とうふじる さばオイルやき やさしいため	とうふ さば ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ でんぷん	あぶら
3 (木)	695	17.2	パインパン ごもくピーフン あげしゅうまい えだまめのしおゆで	ぶたにく とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう ピーマン	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし はくさい えだまめ しょうが	パン ピーフン こむぎ	あぶら ごまあぶら
4 (金)	664	14.3	ごはん あつあげのそぼろに ひじきとこんさいのごますあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ じゃがいも ごま	あぶら ごま
5 (土)	702	13.3	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ きよほうシャーベット	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン ブロッコリー	こめ じゃがいも さとう シャーベット	あぶら
8 (火)	652	15.0	ワンローフパン ブルーベリージャム わふうきのコスパゲティ きりぼしだいこんのサラダ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ にんにく エリンギ きゅうり きりぼしだいこん	パン ジャム	あぶら マヨネーズ
9 (水)	605	17.1	【マナーめざしの日】 ちゅうかどん たことわかめのナムル やきめざし	ぶたにく かまぼこ うずらたまご たこ	ぎゅうにゅう わかめ めざし	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
10 (木)	626	21.0	【目のあいごデー】 ミルクパン はるさめスープ とりとレバーのアーモンドあえ	ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ もやし コーン たまねぎ きくらげ	パン こむぎ でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら アーモンド
15 (火)	626	14.9	メンチカツバーガー (まるパン メンチカツ キャベツソース ちゅうのうソース) ミネストラスープ	ベーコン とりにく ぶたにく しんじゆんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ セロリ コーン キャベツ しょうが	パン マカロニ じゃがいも	あぶら

16 (水)	693	12.9	むぎごはん あきやさいのカレー フルーツヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ カリフラワー にんにく しょうが みかん りんご もも	こめ むぎ じゃがいも さつまいも	あぶら
17 (木)	605	16.3	しよくパン はちみつ&マーガリン きつねうどん ツナサラダ	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ きゅうり	パン かんめん はちみつ さとう	あぶら
18 (金)	625	13.4	ごはん マーボーはるさめ かんぴょうのすのもの	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう MILK	にんじん ニラ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり しょうが にんにく たけのこ キャベツ かんぴょう	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
21 (月)	612	13.7	【郷土料理：鹿児島県】 けいはん きびなごカリカリフライ ほうれんそういため りんごゼリー	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう のり きびなご	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが しいたけ だいこん	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら
23 (水)	663	15.7	ごはん ちくぜんに はつがげんまいいりひらつくね もやしいため	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	ごぼう れんこん もやし たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう げんまい こんにやく さといも	あぶら
24 (木)	624	16.5	【かまっ子の日：りんご】 こくとうパン あきやさいのクリームに りんごとキャベツのサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん りんご	キャベツ たまねぎ しめじ りんご ブロッコリー きゅうり	パン くり じゃがいも さつまいも こむぎ さとう	あぶら バター
25 (金)	601	15.9	むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる あつやきたまご ピーマンとこんにやくの たらこいため	とうふ あぶらあげ たまご ぶたにく めんたいこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん しめじ	こめ むぎ いとこんに やく さとう	あぶら
28 (月)	621	13.1	むぎごはん ごまいりにくじゃが かきいりなます かなぎのつくだに	ぶたにく	ぎゅうにゅう かなぎ	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが だいこん かき	こめ むぎ じゃがいも いとこんにやく さとう	あぶら ごま
29 (火)	632	15.4	【かみかみデー】 キャロットパン たかなラーメン さつまいもとだいずのあげからめ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	きくらげ コーン たかな	パン ちゅうかめん さつまいも さとう	あぶら ごま
30 (水)	620	16.6	ごはん のっぺいじる さんまゆすみそに ブロッコリーのおかかあえ	とりにく てんぷら さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ゆず れんこん だいこん ブロッコリー	こめ さといも こんにやく	あぶら
31 (木)	【きぼうこんだて】 3ねんせい ☆ おたのしみに ☆								

太字が地場産物使用の食材です。

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
10月分平均	641	15.5
基準値	650	摂取エネルギーの13~20%