

# 10月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	kcal
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	ごはん					
1	火	ごはん	こめ			エネルギー	618	kcal
		チキンカレー(く)	とり しほなまめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	たんぱく質	22.7	g
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんじくしょうが キャベツ にんじん きゅうり	脂質	15.5	g
		ぶどうゼリー	ゼリー			食塩相当量	2.0	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	水	あげパン(きなこ)	きなこ	コンパレシ なたねあぶら さとう		エネルギー	562	kcal
		コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	たんぱく質	23.5	g
		コーンチャウダー	とり ぎゅうにゅう クリーム	じゃがいも パター こむぎ	たまねぎ にんじん コーン パセリ	脂質	24.3	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9	g
3	木	ごはん	こめ			エネルギー	543	kcal
		さげのもみじうあき	さげ	エッグアーマーズ	にんじん	たんぱく質	26.1	g
		しらたきのソテー	ぶた ベーコン	なたねあぶら しらす ごまあぶら	しょうが にんじん しめじ コーン ニまつな	脂質	20.3	g
		とりだんごスープ	とり	ごまあぶら でんぶ	しょうが にんじん にんじん ほういしが ながね こんにゃく	食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	金	チャーハン	やきぶた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	チンゲンサイ ながね にんじくしょうが	エネルギー	570	kcal
		おから入りあげぎょうざ	ぶた たまご	きょうろのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にんじん しょうが	たんぱく質	20.3	g
		ちゅうかあえ	とり	さとう ごまあぶら	きゅうり もやし コーン たまねぎ	脂質	22.8	g
		いちごぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅうプリン			食塩相当量	1.5	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	月	ごはん	こめ			エネルギー	560	kcal
		なまあげ入りマーボーはるさめ	ぶた みそ なまあげ	なたねあぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶ	唐辛子 しょうが にんじん にんじん しょうが こんにゃく	たんぱく質	23.0	g
		あげワンタンワンタン	とり	しょうゆのかわ なたねあぶら	かんこん ながね	脂質	21.5	g
		ナムル	とり	なたねあぶら さとう ごまあぶら	もやし ほうれん草 ごま こんにゃく	食塩相当量	1.3	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	火	ごはん あじつけり	のり	こめ		エネルギー	519	kcal
		しろみぎかなフライ	たら	こむぎ パンこ なたねあぶら		たんぱく質	23.6	g
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ スパゲッティ エッグアーマーズ	にんじん きゅうり キャベツ	脂質	11.7	g
		よしのじる	とり とうろ ぶたあけ きぼふし	なたねあぶら こんにゃく でんぶ	にんじん だいこん ごぼう ながね	食塩相当量	1.9	g
		ジョア	ジョア					
9	水	スハグゲティナポリタン	ぶた チーズ	マカロニ スパゲッティ オリーブオイル	唐辛子 にんじん ほうれん草 マッシュルーム トマト	エネルギー	501	kcal
		とりにくのマーレードやき	とり	にんじく マーレード		たんぱく質	28.7	g
		ポテトサラダ		じゃがいも エッグアーマーズ さとう	きゅうり トマト	脂質	16.1	g
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	木	ごはん	こめ			エネルギー	555	kcal
		ハツシュドポーク(く)	ぶた	なたねあぶら こめ	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト	たんぱく質	19.4	g
		ツナサラダ	ツナ(缶)わかめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質	16.5	g
		お米でフルベリータルト	お米			食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	金	しらすわかめごはん	わかめ ごはんのものと ちりめんしほ	こめ		エネルギー	579	kcal
		さいいもそばるに	ぶた だいず なまあげ けりりふし	なたねあぶら さといも さとう でんぶ	しょうが にんじん たいこ こんにゃく しいたけ	たんぱく質	22.9	g
		いそあえ	のり	さとう	ほうろんやう こまつな にんじん えのきたけ もやし	脂質	15.2	g
		白玉のことうきなこ	きなこ	くろごとう しらす		食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	火	ごはん	こめ			エネルギー	578	kcal
		チンジャオロース(く)	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶ ごまあぶら	たけのこ にんじん ピーマン にんじく しょうが	たんぱく質	23.0	g
		パンパニジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	脂質	15.5	g
		スイートポテト	なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	さつまいも さとう はちみつ パター		食塩相当量	1.4	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	水	カレーうどん	きぼふし とり	うどん なたねあぶら でんぶ	しょうが ながね たまねぎ にんじん	エネルギー	515	kcal
		天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ	こむぎ なたねあぶら	かぼちゃ	たんぱく質	21.2	g
		フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	みかんかん パインかん ももかん パナナ	脂質	17.6	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8	g

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	kcal		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	ごはん							
17	木	チキンピラフ	とり			こめ なたねあぶら パター	にんじん たまねぎ ビーマン コーン	エネルギー	535	kcal
		スペインオムレツ	ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう			なたねあぶら しょうが なたねあぶら	たまねぎ	たんぱく質	25.1	g
		ジュリアンスープ	ぶた			なたねあぶら しょうが	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	脂質	18.8	g
		花みかん					みかん	食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
18	金	さつまいもごはん	こむぎ			こめ もちめい さつまいも ごま		エネルギー	604	kcal
		さばのたつたあげ	さば			でんぶ なたねあぶら	しょうが	たんぱく質	25.4	g
		ごまあえ	ごま さとう			ほういしが やし ほうれん草 こまつな	なたねあぶら	脂質	24.0	g
		みそしる	とうろ あぶらあげ みそ きぼふし			じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう	食塩相当量	2.4	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
21	月	ごはん	こめ			エネルギー	547	kcal		
		どうふのまさごあげ	とうろ とり			でんぶ こんにゃく なたねあぶら さとう	しそ	たんぱく質	23.3	g
		ごますあえ	ごま さとう			ちくわわかめ	ごま さとう	脂質	21.4	g
		じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし			さとう ごま		食塩相当量	1.9	g
		チーズ	チーズ							
22	火	ごはん				こめ		エネルギー	615	kcal
		ガハオライス(く)	ぶた			しょうが にんじん さとう	にんじん しょうが ほうれん草 ピーマン トマト	たんぱく質	26.0	g
		ビーフンスープ	ぶた たまご			ビーフ でんぶ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし	脂質	20.5	g
		みかんゼリー	みかん			みかん		食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
23	水	ツナコントースト	まろ			しょうゆ エッグアーマーズ	たまねぎ コーン	エネルギー	528	kcal
		ジャーマンポテト	ローズハム(フライ)			じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんじく	たんぱく質	21.4	g
		ミネスローネスープ	ぶた ベーコン			マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんじく トマト	脂質	22.0	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					食塩相当量	2.1	g
24	木	ひじきごはん	とり ひじき あぶらあげ きぼふし			こめ さとう なたねあぶら	にんじん たけのこ	エネルギー	536	kcal
		しいやものからあげ	しいや			でんぶ なたねあぶら	たまねぎ にんじく	たんぱく質	24.4	g
		にくじやが	ぶた きぼふし			なたねあぶら しょうが もやし しらす さとう	たまねぎ にんじん いんげん	脂質	17.8	g
		りんご					りんご	食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
25	金	ごはん	こめ			エネルギー	550	kcal		
		ヤンニョムチキン	とり			でんぶ なたねあぶら さとう	にんじく	たんぱく質	24.5	g
		チャブチ	とり			なたねあぶら マカロニ さとう ごまあぶら	にんじく しょうが にんじん しいたけ たら	脂質	18.2	g
		ちゅうかスープ	ぶた なたねあぶら			なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きくらげ ほういしが チンゲンサイ ながね	食塩相当量	1.7	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
28	月	ごはん	こめ			エネルギー	580	kcal		
		ぶたどん(く)	ぶた			しらす さとう	ながね たまねぎ	たんぱく質	27.2	g
		いしかりじる	けり あぶらあげ きぼふし こんぶ みそ			なたねあぶら しょうが もやし しいたけ	にんじん たまねぎ ながね だいこん ごぼう	脂質	15.8	g
		花みかん	みかん					食塩相当量	1.7	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
29	火	キムタクごはん	ぶた			こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん えだまめ だいこん	エネルギー	532	kcal
		とりのからあげ	とり			でんぶ なたねあぶら	しょうが	たんぱく質	25.6	g
		ちゅうかコーンたまごスープ	たまご			でんぶ なたねあぶら	コーン チンゲンサイ	脂質	18.0	g
		ひとくちゼリー	ゼリー					食塩相当量	2.1	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
30	水	さつまいもパン	さつまいもパン			さつまいもパン		エネルギー	577	kcal
		秋のクリームパテ	とり ぎゅうにゅう クリーム チーズ			なたねあぶら マカロニ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ	たんぱく質	22.5	g
		サラミのサラダ	ソファサラミ			なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	脂質	19.9	g
		りんご					りんご	食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
31	木	コーンピラフ	とり			こめ なたねあぶら パター	コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ	エネルギー	512	kcal
		さかなのピザふうやき	たら ベーコン チーズ			なたねあぶら さとう オリーブオイル	にんじく たまねぎ ビーマン トマト	たんぱく質	23.3	g
		ABCスープ	ベーコン			マカロニ スパゲッティ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	脂質	18.7	g
		ハロウィンデザート	アップルパイ			アップルパイ		食塩相当量	2.1	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	555 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	18.7 g
食塩相当量	1.9 g