
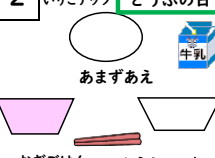
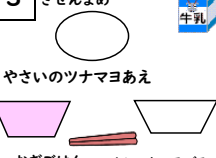
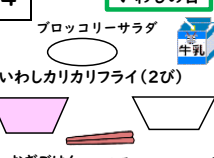
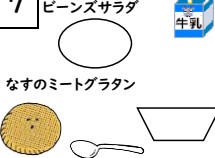
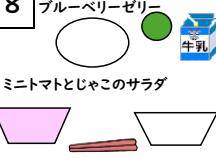
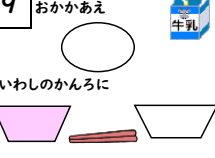
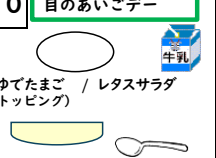

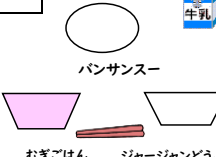
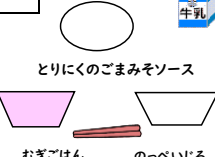
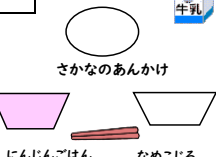

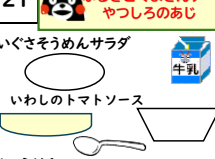
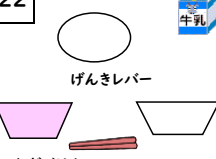

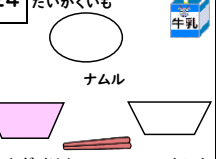

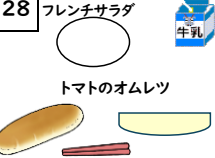

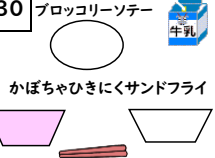
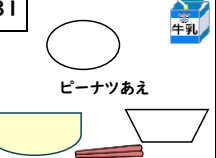


# 2024年 10月のこんだてよていひょう

月	火	水	木	金
<b>こんだて</b> 今月のテーマ 目を元気にしよう	<b>1</b>  カロテンサラダ シャキシャキそぼろどん ジャがいものみそしる	<b>2</b>  あまずあえ むぎごはん どうふのもの	<b>3</b>  ざぜんまめ やさいのツナマヨあえ むぎごはん さといものそぼろに	<b>4</b>  いわしの日 プロッコリーサラダ いわしかりかりフライ(2び) むぎごはん もずくファイバースープ
	<b>あか</b> とりにく だいず ぎゅうにゅう あげ わかめ いりこ ツナ たまご	<b>あか</b> ぎゅうにゅう とりにく どうふ こんぶ いりこ	<b>あか</b> ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ だいず	<b>あか</b> ぎゅうにゅう もずく ハム いわしのかけだし
	<b>き</b> こめ むぎ さとう あぶら ジャがいも	<b>き</b> こめ むぎ さとう ごま ビーナツ くるざとう	<b>き</b> こめ むぎ さといも こんぶにやく あぶら さとう てんぷん くるざとう	<b>き</b> こめ むぎ オリブ ゆ さとう あぶら
	<b>みどり</b> ごぼう きりぼし だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ バセリ	<b>みどり</b> たまねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ ねぎ みずな こんぶ だいこん きゅうり	<b>みどり</b> しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ いんげん キャベツ こまつな こんぶ	<b>みどり</b> にんじん えのきたけ たまねぎ コーン キャベツ プロッコリー
<b>こんだて</b> <b>7</b>  ビーンズサラダ なすのミートグラタン まるパン つみれのスープ	<b>8</b>  ブルーベリーゼリー ミニトマトとじゃこのサラダ むぎごはん とりにく ジャがいものうまに	<b>9</b>  おかかあえ いわしのかんろに むぎごはん かぼちゃのみそしる	<b>10</b>  目のあいごデー ゆてたまご / レタスサラダ (トッピング) ひとみキラキラカレーライス	<b>11</b>  フルーツヨーグルト チリコンカン コッパンカット やさいスープ
<b>あか</b> だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう つみれ とりにく ぎゅうにゅう だいず チーズ たまご チキンハム	<b>あか</b> ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら ちりめん	<b>あか</b> ぎゅうにゅう どうふ いりこ いわし	<b>あか</b> ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ たまご	<b>あか</b> だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう かまぼこ だいず まめ ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト
<b>き</b> こめ さとう スパゲティ	<b>き</b> こめ むぎ ジャがいも こんぶにやく あぶら さとう	<b>き</b> こめ むぎ	<b>き</b> こめ むぎ ジャがいも こめ さとう パター オリブ ゆ さとう	<b>き</b> こめ さとう ジャがいも あぶら こまあぶら
<b>みどり</b> にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しめじ なす バセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	<b>みどり</b> しょうが にんじん いんげん ほししいたけ きゅうり トマト レモンじる	<b>みどり</b> ひらたけ かぼちゃ ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	<b>みどり</b> しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう りんご レーズン だいこん コーン アスパラガス レモン	<b>みどり</b> にんじん ねぎ たまねぎ レタス ほししいたけ マッシュルーム ピーマントマト トロ 加熱マッシュポテト パナ みかん
<b>こんだて</b> <b>15</b>  パンサンスー むぎごはん ジャー جان どうふ	<b>16</b>  こまつなマヨあえ とりにくのごまみそソース むぎごはん のっぺいじる	<b>17</b>  こんぶあえ さかなのあんかけ にんじんごはん なめこじる	<b>18</b>  かおりあえ れんこんとチーズのサラダ セサミトースト ミートボールと はるさめのスープ	
<b>あか</b> ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご チキンハム	<b>あか</b> ぎゅうにゅう とりにく どうふ かつおぶし ツナ	<b>あか</b> えだまめ ぎゅうにゅう どうふ わかめ いりこ たら	<b>あか</b> だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう ミートボール ツナ チーズ いりだず あおのり	
<b>き</b> こめ むぎ さとう てんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	<b>き</b> こめ むぎ さといも こんぶにやく てんぷん ごま さとう	<b>き</b> こめ あぶら さとう てんぷん ごま	<b>き</b> こめ さとう マーガリン ごま はるさめ オリブ オイル ビーナツ	
<b>みどり</b> にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ	<b>みどり</b> にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ コーン こまつな	<b>みどり</b> にんじん なめこ たまねぎ ねぎ ピーマン ほししいたけ キャベツ ほうれんそう こんぶ	<b>みどり</b> にんじん きくらげ はくさい たら れんこん きゅうり レモンじる	
<b>こんだて</b> <b>21</b>  いぐさそうめんサラダ いわしのトマトソース しょうがチャーハン ちくわとわかめスープ	<b>22</b>  げんきレバー むぎごはん コーンたまごスープ	<b>23</b>  メバルのてりやき カリフラワーのカレーマヨあえ こぎつねごはん さといものみそしる	<b>24</b>  だいがくいも ナムル むぎごはん スンドウチゲ	<b>25</b>  りんご かいそうサラダ まるパン かぼちゃシチュー
<b>あか</b> ベーコン ちりめん たまご わかめ ぎゅうにゅう どうふ ちくわ いわし	<b>あか</b> ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン たまご	<b>あか</b> ぎゅうにゅう どうふ わかめ いりこ ねぼる ぎゅうにゅう どうふ わかめ いりこ ねぼる	<b>あか</b> ぎゅうにゅう ぶたにく あせり どうふ たまご	<b>あか</b> だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく チーズ しろいんげんまめ クリーム ツな わかめ
<b>き</b> こめ ごまあぶら ごまあぶら さとう そうめん オリブ ゆ	<b>き</b> こめ むぎ てんぷん あぶら ビーナツ さとう	<b>き</b> こめ さとう さといも	<b>き</b> こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら さつまいも みずあめ	<b>き</b> さとう パター こめ さとう ビーナツ オリブ
<b>みどり</b> しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	<b>みどり</b> ほししいたけ たまねぎ ピーマン にんじん コーン しめじ ねぎ	<b>みどり</b> にんじん だいこん ねぎ きゅうり カリフラワー コーン	<b>みどり</b> はくさい たまねぎ えのきたけ にも やし ほうれんそう にんじん	<b>みどり</b> たまねぎ にんじん かぼちゃ プロッコリー しめじ かいそう きゅうり キャベツ レモンじる りんご
<b>こんだて</b> <b>28</b>  フレンチサラダ トマトのオムレツ コッパン ひじきスパゲティ	<b>29</b>  ごまざあえ さけのパターしょうゆやき むぎごはん かきたまじる	<b>30</b>  ブロッコリーステーキ かぼちゃひきにくサンドフライ むぎごはん うおそうめんじる	<b>31</b>  ビーナツあえ あかうしキャベツどん はくさいのみそしる	<b>あか</b> 血や肉や卵にさる (1, 2群) (たんぱく質・無糖質) <b>さいろ</b> 糖や力にさる (5, 6群) (炭水化物・脂質) <b>みどり</b> 体の調子をとのえる (3, 4群) (ビタミン)
<b>あか</b> だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう とりにく ひじき あげ トマトオムレツ	<b>あか</b> ぎゅうにゅう たまご どうふ さけ わかめ かつおぶし ハム	<b>あか</b> ぎゅうにゅう どうふ わかめ かつおぶし	<b>あか</b> ぎゅうにゅう あつあげ わかめ いりこ ぎゅうにゅう	<b>あか</b> こめ むぎ さといも さとう ビーナツ ビーナツバター
<b>き</b> こめ さとう マーガリン スパゲティ あぶら オリブ ゆ	<b>き</b> こめ むぎ てんぷん パター ごま さとう	<b>き</b> こめ むぎ うおそうめん あぶら	<b>き</b> こめ むぎ さといも さとう ビーナツ ビーナツバター	<b>き</b> たまねぎ にんじん ほうれんそう レタス キャベツ バイナップル レモンじる
<b>みどり</b> たまねぎ にんじん ほうれんそう レタス キャベツ バイナップル レモンじる	<b>みどり</b> にんじん しめじ たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	<b>みどり</b> ほししいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃひきにく フライ キャベツ プロッコリー にんじん	<b>みどり</b> はくさい いりたけ ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご ほうれんそう やし	<b>みどり</b> 681 26.9 579 28.1 595 20.8 596 22.0

\*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。\*栄養価は、左がエネルギー、右がたんぱく質です。  
\*栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。

魚産地・・・ 4(金)いわし(千葉他)、9(水)いわし(青森、北海道他)、17(木)たら(アメリカ)、21(月)いわし(千葉、長崎他)、  
2,3(水)メバル(アメリカ)、2,9(火)さけ(北海道、青森他)、\*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)