



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかす	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	げつ	麦ごはん		秋野菜のみそ汁 豆腐の野菜あんかけ ツナ和え	米 むぎ さといも でんぷん 小麦粉 あぶら さとう	牛乳 油揚げ あつあげ だしいりこ ツナ	人参 なす ねぎ たまねぎ 大根 しいたけ ピーマン たけのこ みずな レモン果汁	615 22.8	
2	か	バターロール		ちゃんぽん きょうざ りんご	バターロール さとう スバグティ あぶら	牛乳 ぶた肉 いか むきえび かまぼこ きょうざ	キャベツ もやし 人参 ねぎ きくらげ にんにく しょうが りんご	655 27.2	
3	すい	麦ごはん		鮭のマヨネーズ焼き けんちん汁 かりかりきゅうり	米 むぎ あぶら こんにやく さといも ごまあぶら ごま	牛乳 鮭 とり肉 とうふ だしいりこ	人参 大根 ねぎ しょうが きゅうり	617 26.7	
4	もく	麦ごはん		さつま汁 ピリ辛チキンバー つぶつぶ白和え	米 むぎ こんにやく さつま芋 小麦粉 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 とり肉 とうふ だしいりこ	大根 ごぼう ねぎ しょうが にんにく りんご ほうれん草 人参	653 24.1	
5	きん	人参パン		厚揚げミートソース かみかみサラダ 1食チーズ	人参パン あぶら さとう かみ-ナツ	牛乳 厚揚げ 牛肉 ぶた肉 しらす チーズ	人参 たまねぎ しめじ こまつな トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり	647 32.2	
9	か	あげパン		ポトフ ツナとれんこんのサラダ	コッパン さとう あぶら じゃがいも 黒さとう ごま	きな粉 牛乳 ツナ 大豆 ウィンナー とり肉	人参 キャベツ たまねぎ しめじ パセリ れんこん きゅうり えだまめ	615 25.1	
10月10日 「目の愛護デー」									
10	すい	チキンライス		ラビオリのスープ ほうれんそうサラダ ブルーベリーゼリー	米 麦 あぶら バター ラビオリ ごま ねりごま	とり肉 牛乳 ハム	たまねぎ 人参 ピーマン もやし マッシュルーム しめじ パセリ ほうれん草 キャベツ ブルーベリーゼリー	624 20.3	
11	もく	ご飯		肉じゃが 柿なます 手作りふりかけ	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	牛乳 ぶた肉 ちぎりあげ しらす かつお節 青のり	たまねぎ 人参 ごぼう かき しいたけ 大根 ゆかり	626 22.5	
12	きん	セルフ フィッシュ バーガー (パン・魚フライ)		とろたまスープ ごぼうサラダ	パン さとう あぶら ごま でんぷん ごまあぶら ねりごま	ホキ 牛乳 卵 ベーコン	人参 たまねぎ チンゲンサイ ごぼう きゅうり コーン	640 27.3	
15	げつ	みのりごはん		つみれ汁 豚肉とごぼうのみそ炒め みかん	米 さつま芋 あぶら ごま こんにやく さとう	大豆 しらす 牛乳 とうふ 魚のすり身団子 かつお節 ぶた肉	人参 はくさい ごぼう ねぎ えのきたけ ゆず たまねぎ チンゲンサイ しいたけ みかん	629 24.4	
16	か	米粉パン		チリコンカン 大根とベーコンのクリーム煮 果物(かき)	米粉パン さとう あぶら じゃがいも 米粉	牛乳 大豆 ぶた肉 牛肉 ベーコン とり肉 生クリーム	たまねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく 大根 かき えだまめ	686 27.0	
17	すい	きのこカレー		れんこんサラダ フルーツのジュレ和え	米 むぎ じゃがいも あぶら さとう	とり肉 チーズ 牛乳 ハム	たまねぎ 人参 えのき 大根 しめじ エリンギ しょうが にんにく れんこん きゅうり バイン みかん	679 20.0	
18	もく	麦ごはん		魚の香味ソース わかめスープ ひじきのナムル	でんぷん 小麦粉 米 あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ホキ 牛乳 かまぼこ とうふ わかめ ひじき	ねぎ しょうが にんにく 人参 チンゲンサイ たまねぎ もやし こまつな	625 24.1	
19	きん	ミルクパン		キムチスープ お好み焼き えだまめサラダ	ミルクパン さとう 小麦粉 ごまあぶら ごま ながいも あぶら	牛乳 とうふ 卵 ぶた肉 わかめ しらす 青のり	白菜キムチ 人参 えのきたけ 切り干し大根 キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	643 28.5	
10月22日 「ふるさとくまさんデー」									
22	げつ	赤米		お姫さん団子汁 菜果なます いわし甘露煮	米 赤米 さつま芋 小麦粉 砂糖	牛乳 とり肉 いわしの甘露煮 だしいりこ	人参 大根 ごぼう はくさい しいたけ ねぎ きゅうり りんご みかん	630 22.3	
23	か	かぼちゃパン		ビーフと豆のシチュー ひじきサラダ	かぼちゃパン さとう 小麦粉 じゃがいも バター	牛乳 牛肉 ミックスビーンズ ひじき チーズ ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン	647 23.6	
24	すい	麦ごはん		肉豆腐 切干大根の酢の物 こおなご佃煮	米 むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	牛乳 牛肉 あつあげ こおなご佃煮	人参 はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ 切干し大根 大根 きゅうり	640 25.7	
25	もく	麦ごはん		里芋のみそ汁 さんまの塩焼き 酢の物	米 むぎ さといも ごま さとう	牛乳 油揚げ だしいりこ さんま わかめ	大根 こまつな たまねぎ キャベツ 人参	625 22.6	
26	きん	ひのくにパン		肉みそビーフン さつまいもサラダ	ひのくにパン さとう ごま ごまあぶら ビーフン さつま芋 はちみつ	牛乳 ぶた肉 いか チーズ	ねぎ しょうが たまねぎ もやし 人参 チンゲンサイ しいたけ	662 20.7	
29	げつ	ご飯		いかと里芋のうま煮 小松菜のおかかあえ 果物(かき)	米 さといも こんにやく さとう あぶら	牛乳 ぶた肉 いか	人参 大根 いんげん こまつな キャベツ かき	616 23.7	
30	か	食パン		魚のピザ焼き 野菜たっぷりコンソメスープ マーシャルビーンズ	食パン さとう あぶら マーシャルビーンズ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	たまねぎ コーン 人参 小松菜 キャベツ	618 28.3	
10月31日 「ハロウィン」									
31	すい	麦ごはん		鶏肉と栗の中華煮 卵スープ かぼちゃカップケーキ	米 むぎ でんぷん あぶら 小麦粉 栗 じゃがいも	牛乳 とり肉 卵	にんにく しょうが 人参 しめじ たけのこ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ	624 24.5	

*献立は予定です。変更する場合があります。