



一〇メモ	日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群			体の調子を整える食品群			エネルギーとなる食品群		エネルギー		
				干食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
				体育祭												
ハロウィンの起源	1	水														
起源とされるのは、古代ケルト民族の収穫祭です。古代ケルト人は10月31日を1年の最後とし、その日は死霊が訪ねてきて、その死霊を祓うために行われたもの。その後、キリスト教が伝来し、これを取り入れ今の形になった。	2	木	牛乳	麦ごはん	ポークカレー ヨーグルト和え	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ パイン缶	じゃがいも	油	895				
	3	金	牛乳	ココア揚げパン	きゃべつソテー お豆のミネストローネ	ウィンナー ベーコン 炒り卵	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ きゃべつ	こめっこパン グラニュー糖 マカロニ	油	781	26.8	27.0		
	6	月	牛乳	ごはん	みそだれ焼き肉 もずくスープ みたらし団子	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ えのきだけ にんにく しょうが	ごはん 白玉団子 さとう	油	766	25.2	20.3		
	7	火	牛乳	ごはん ふりかけ	関東煮 つぼ漬け和え	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	710	24.9	11.6		
	8	水	シヨア	アップルパン	ミルクタンタン麺 だいこんサラダ	豚ひき肉 ツナ	牛乳	にんじん	ちやし きゅうり きゃべつ ねぎ だいこん	ラーメン アップルパン	油 ドレッシング	711	27.3	15.1		
	9	木	牛乳	ごはん	はるまき 豚肉と野菜の味噌炒め スタミナスープ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ ピーマン 椎茸 にんにく	ごはん さとう はるまき	油	895	50.2	40.5		
	10	金	牛乳	せわれコッパン	フランクフルト (ケチャップ&マスタード) ごぼうサラダ クラムチャウダー	あさり 豆乳 フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	油	784	29.1	34.7		
	13	月														
	10月の地場産の野菜 いりごま 根深ネギ	14	火	牛乳	ごはん	チンジャオロース かりかりじゃこサラダ 餃子スープ	豚肉 揚げちりめん なると	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ ちやし	ごはん 餃子 さとう	油 ラー油 ごま油	734	22.3	15.9	
		15	水	牛乳	丸パン横切り	メンチかつ (ソース) ポイルきゃべつ フォースープ	メンチかつ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゃべつ みつば コーン レタス 椎茸	丸パン メンチかつ	油	756	27.7	22.1	
16		木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 上州きんぴら 豚汁	豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 椎茸 ねぎ こんにゃく だいこん	じゃがいも ごはん いりごま	油	773	32.3	26.1		
17		金	牛乳	ピタパン	チリコンカン コンソメスープ 型抜チーズ	豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ にんにく	じゃがいも ピタパン	油	799	31.7	29.2		
20		月	牛乳	ごはん ふりかけ	肉じゃが煮 酢の物	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ 椎茸 しらたき きゅうり	ごはん じゃがいも	油	757	25.4	15.0		
21		火	牛乳	ガパオライス	(ガパオライスの具) オムレツ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ・えのき茸 きゃべつ こまつな ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	797	2.8	22.3		
22		水	牛乳	チーズパン	海藻サラダ 鶏とマカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ	チーズパン マカロニ	油	798	38.9	32.1		
23		木	牛乳	さくらごはん	唐揚げの南蛮漬け のっぺい汁	鶏肉 豆腐 唐揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう だいこん たまねぎ	ごはん でんぶん	油	787	31.6	19.8		
24		金	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 梅肉和え いなか汁	豚肉 みそ 絹揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ こまつな ねぎ ちやし きゃべつ だいこん	ごはん さとう じゃがいも いりごま	油 ごま油	728	30.4	23.0		
27		月	牛乳	ごはん	さんまのしょうが煮 切り干し大根煮 豆腐の味噌汁	豚肉 さんま さつま揚げ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	切り干し大根 こまつな 椎茸 ねぎ だいこん	ごはん さとう	油	747	29.6	25.9		
28	火															
29	水	牛乳	ロールパン いちごジャム	おつきりこみ こんにゃくサラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	椎茸 ねぎ きゅうり きゃべつ コーン	ロールパン おつきりこみ餅 さといも	油 ドレッシング	775	28.1	21.9			
30	木															
31	金	牛乳	Halloween 食パン	マヨポテト パンプキンポターージュ	ハム ベーコン 卵 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ かぼちゃ きゅうり	じゃがいも ホワイトルウ 食パン	油	789	26.6	34.3			

※ 野菜類はすべて加熱してあります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。