

令和8年度

10月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱく(%)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく	ミルクパン		ワントンスープ ジャーマンポテト コールスローサラダ	パン ワンタン あぶら じゃがいも パター さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ もやし パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン	さけ ガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう す	598 23.0
2	きん	ボークハヤシライス		コスモスサラダ	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルー さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー いんげんまめ チーズ ハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ あかたまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン す しょうゆ こしょう	576 19.8
5	げつ	むぎごはん		かきたまじる しのだに カリカリきゅうり	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あげ とりにく ぶたにく さかなすりみ	こまつな きくらげ たまねぎ にんじん きゅうり しょうが	さけ かつおこんぶだしじる みりん しょうゆ しお	560 21.3
6	か	しゃくパン (ブルーベリージャム)		ボークビーンズ グリーンサラダ	パン ジャム じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム みずなトマト パセリ パイン キャベツ きゅうり	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン コンソメ こしょう しょうゆ す	572 24.6
ふるさとくまさんデー「ひとよし・くま」									
7	すい	せきはん (こまじお)		つぼんしる サバのゆずごしょうなんばん なしのあますあえ	こめ もちこめ こま さといも こんにゃく でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あすき とりにく ちくわ とうふ サバ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ なし	しお いりこだしじる みりん さけ す しょうゆ ゆずこしょう	644 29.7
8	もく	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジー アゼロラゼリー	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら さとう こまアーモンド ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん だれのこ しいたけ にんにくのめ もやし きゅうり トマト しょうが	トウバンジャン さけ ガラスープ オイスターソース しょうゆ す	634 25.4
9	きん	むぎごはん		かぼちゃとまいたけのみそしる とうふハンバーグのちゅうかやさいあんかけ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう あげ みそ わかめ とうふ とりにく ぶたにく	かぼちゃ まいたけ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きくらげ いんげん	いりこだしじる しょうゆ みりん ちゅうかスープ オイスターソース	602 21.3
15	もく	セルフ フィッシュバーガー		ホキフライ ポイルやさい ノンエッグタルタルソース クラムチャウダー	パン こむぎに パンこ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン アサリ いんげんまめ スキムミルク	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	コンソメ しお こしょう ワイン	659 30.4
16	きん	おやこどんぶり		りっちゃんのにんきサラダ	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず かまぼこ ハム カツオぶし こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ トマト コーン	しょうゆ みりん さけ かつおだしじる す こしょう	557 23.8
きくちさんデー「れんこん」									
19	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに れんこんサラダ ひじきのり	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず でんぶ あつあげ ツナ ひじきのり	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん れんこん コーン きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	629 22.9
20	か	コッパン		ミートボールとまめのシチュー あまなつサラダ	パン じゃがいも シチュールー あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム あまなつかん キャベツ きゅうり	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン す しょうゆ こしょう	578 23.1
21	すい	げんりょうゆかりごはん		けんちんうどん ジャコまめサラダ	こめ むぎ うどんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ だいず チリメンジャコ	あかしそ はくさい だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる みりん す	556 22.6
22	もく	むぎごはん		ぶたじる さばしょうがに きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ サバ わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり	いりこだしじる さけ しょうゆ す みりん	575 22.8
23	きん	ひじきごはん		うおそうめんじる シジャモフライ1び レモンあえ	こめ さとう あぶら こむぎに パンこ あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あげ うおそうめん とうふ わかめ シジャモ チリメンジャコ	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる	556 25.5
☆どくしゅげっかん おうえんウィーク☆「りんごかもしれない」が、「きゅうしょくになるかもしれない」									
26	げつ	むぎごはん		はるさめスープ ぶたにくとりんごのしょうがいため ポイルやさい	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ りんご しょうが キャベツ	さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう みりん しょうゆ	535 24.5
27	か	こくとうパン		やきビーフン ごぼうとたまごのサラダ げんきヨーグルト	パン ビーフン あぶら さとう こま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ ハム たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	さけ しょうゆ しお こしょう みりん す	623 26.3
☆どくしゅげっかん おうえんウィーク☆「おいしいでい カレーなるじけん」は、「ムフッ、いいにおいがしますね」									
28	すい	あきあじカレーライス		かいそうサラダ	こめ むぎ さつまいも カレールー あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ いんげんまめ わかめ こんぶ とさかひ ツナ	たまねぎ しめじ れんこん りんご しょうが にんにく キャベツ だいこん にんじん	カレーこ デミグラスソース ワイン しょうゆ す	626 21.2
29	もく	しゃくパン		やさいのスープに トマトミートオムレツ かぼちゃサラダ	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みずなトマト かぼちゃ きゅうり コーン	ガラスープ しょうゆ コンソメ しお ワイン ケチャップ こしょう す	608 23.3
☆どくしゅげっかん おうえんウィーク☆「らくごえほん・めくろのさんま」から、「やっほいきゅうしょくは きょくししょうにかさる！」									
30	きん	むぎごはん		のっぺいじる サンマのかばき かきなます	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぶ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ サンマ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが かき きゅうり	かつおこんぶだしじる さけ しょうゆ みりん す しお	628 24.9

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。