

# 10がつのこんだてよていひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく しう(%)	
3	げつ	むぎごはん		とうふのすましじる さけのごまやき こまつなともやしのおえもの	こめ むぎ ごま さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さけ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ こまつな しめじ	576	32.1	小松菜はこれから冬にかけておいしくなる旬の野菜です。
4	か	げんまいパン		ビーフシチュー わかめサラダ くだもの(なし)	パン じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ わかめ チーズ クリーム	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん なし	660	30.8	梨のシャキシャキとした食感、食物繊維の一種です。
5	すい	こぎつねごはん		つぼんじる ひじきのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにやく オリーブオイル	ぎゅうにゅう とり だいす あつあげ ハム	にんじん えだまめ だいこん ごぼう しいたけ こんぶ ひじき キャベツ きゅうり	637	25.9	つぼん汁は深い香に作られていたことからこの名がつけました。
6	もく	こくとうパン		ちゃんぼん コーンシューマイ ゆかりあえ	パン ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン	606	25.7	色々な材料を使うため、見た目も鮮やかで食べ応えもあります。
7	きん	むぎごはん		あつあげのみそに ほうれんそうあえ みかん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう とり さつまあげ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり みかん	707	29.6	ほうれん草は秋から冬にかけてビタミンCが豊富なものがとれます
10	げつ	<b>体育の日</b>								
11	か	<b>秋季休業日</b>								
12	すい	むぎごはん		さつまじる しのだに きりぼしだいこんのごますあえ	こめ むぎ さつまいも こんにやく ねりごま ごま さとう	ぎゅうにゅう とり あげいりこ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	726	26.9	さつまいもはビタミンCとEが豊富で美肌と若返り効果があります
13	もく	こめこパン		はっぽうさい いかなのねぎやき だいがくいも	パン ごまあぶら でんぶ あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらだまご かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ しょうが にんにく	588	25.3	旬のさつまいも料理第2弾で、秋のおやつ「大学芋」です。
14	きん	チキンライス		ポトフ フルーツポンチ	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも さとう	とり ウイナー	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ じゃがいも せりー パナナ	610	19.9	体の芯から温まるポトフを食べて、病気にまけずに過ごしましょう
17	げつ	セルフてまぎすし		すまし汁 かにかまぼこ・たまごやき ツナサラダ とりのからあげ	こめ さとう ごま でんぶ こむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご かまぼこ ツナ とりにく かに	やきのり にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり にんにく しょうが	751	32.8	セルフ手巻き寿司は、お好みの4つの真材を巻いて食べて下さいね。
18	か	せわりコッペパン		クイッテオスープ ポテトサラダ うまかってん	パン ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ハム だいす	にんじん もやし たまねぎ きくらげ きゅうり ねぎ	678	24.9	タイでは米粉種をクイッテオ、小麦種をパーミーといいます
19	すい	しょくパン		にこみうどん れんこんのサラダ テキシーマーシャル	パン うどん	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ あげ ハム とりにく	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン	650	24.1	泥の中で育つれんこんは、水上から泥の中へ空気を運ぶため、穴があいています。
あじめぐり～あいちけん～										
20	もく	むぎごはん		かきたまじる みそカツ やさいのゴマあえ	こめ むぎ でんぶ さとう ごまあぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ わかめ ぶたにく	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	615	23.6	今月の味巡りは愛知県です。名古屋名物みそカツの登場です。
21	きん	チキンカレーライス		コスモスサラダ てづくりぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり チーズ	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	778	21.6	22日のコスモス祭りに合わせて、コスモスのサラダです。
24	げつ	むぎごはん		だいすのいそに きくらげのおえもの いりこのつくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とり こうやとうふ さつまあげ くわわかめ いりこ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん きくらげ もやし ほうれんそう こんぶ	645	28.7	きくらげは、きのこの仲間です。漢字では「木耳」とかきます
25	か	ひのくにパン		こまつなたまごのスープ さかなのチリソースあえ じゃがいものちゅうかサラダ	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ホキ	こまつな たまねぎ にんじん きゅうり	612	27.5	カルシウムや鉄分が豊富な小松菜は成長期に食べてほしい食材です
26	すい	にんじゃごはん		ぶたじる ごまネースあえ	こめ むぎ ごま あぶら さといも こんにやく ねりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ ちくわ ちりめん	にんじん しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	568	20.5	初登場の「にんじゃごはん」です。何が入っているでしょう
27	もく	こめこパン		マカロニのクリームに キャベツとりんごのサラダ	パン じゃがいも パター マカロニ ピーナツ はくりき あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり チーズ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこしりんご	709	26.8	小麦粉や牛乳、チーズなどから手作りのクリーム煮です。
28	きん	むぎごはん		マーボーはるさめ しめじのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ だいす	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しいたけ だけのこ にんにく しょうが ほうれんそう もやし	591	21.7	きのこ類は低カロリーで代謝をよくする働きがあります。
31	げつ	さつまいもごはん		みそけんちんじる いわしゴマころもあげ はくさいのこんぶあえ ハロウィンデザート	こめ むぎ ごま こんにやく あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とり いわし	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい こんぶ ねぎ かぼちゃ	677	24.0	10月31日はハロウィンです。かぼちゃのデザートでハロウィンを楽しみましょう。