

日	曜	こんだてめい		エネルギー kcal	タンパク質 g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)	
1	火	高野豆腐のそぼろ丼		磯香あえ 石狩汁	713	31.5	牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐 きざみのり みそ 鮭 とうふ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 干しいたけ はくさい えのき 小松菜 だいこん ねぎ
2	水	コッパパン		ごまドレッシングサラダ カボチャのシチュー オレンジゼリー	641	21.2	牛乳 鶏肉 粉寒天	パン じゃがいも 砂糖 ごま 油 こむぎこ バター	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ かぼちゃ
3	木	文化の日							
4	金	魚のチリソース バーガー		じゃがいものポタージュ かんきつるい	675	28.7	牛乳 メルルーサ 鶏肉 生クリーム	パン 油 でんぷん 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ
7	月	みそ煮込みうどん		大学いも 柿	655	20.1	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	うどん 油 さつまいも 砂糖 ごま	ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ いら かき
8	火	むぎごはん		ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の炒め煮 さつまい	669	29.3	牛乳 ししゃも 鶏肉 油揚げ わかめ とうふ みそ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 油 糸こんにゃく さといも	切り干しだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ
9	水	ピザトースト		ポトフ なし	606	26.1	牛乳 ベーコン ピザチーズ 豚肉 大豆	パン バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン
10	木	チャーハン		ハンサンスー 五目スープ	635	24.1	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 とうふ わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ きゃべつ きゅうり
11	金	黒砂糖パン		カボチャのグラタン 卵スープ	668	26.2	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豚肉 たまご わかめ	パン 油 マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ にんじん たけのこ こまつな
14	月	ごはん		ししゃもの甘露煮 ごまあえ とうふだんごのきのこ汁	677	24.7	牛乳 ししゃも 鶏肉 とうふ	米 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま 白玉粉	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのき しめじ
15	火	みそラーメン		ポテト春巻き みかん	713	29.8	牛乳 豚肉 大豆 みそ ハム チーズ	中華めん 油 春巻きの皮 じゃがいも	にんじん ねぎ はくさい もやし いら みかん
16	水	マーボー丼		アーモンドあえ 中華風スープ	705	29.5	牛乳 豚肉 大豆 みそ とうふ ベーコン 豚肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん アーモンド	ねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな もやし
17	木	セサミトースト		小松菜のシチュー ぱりぱりサラダ	704	24.7	牛乳 鶏肉 大豆	パン バター ごま 砂糖 油 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん きゅうり
18	金	わかめごはん		筑前煮 豚汁	585	21.0	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ とうふ	米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ
21	月	ひじきごはん		いかのトウバンジャンやき 野菜のゴマ醤油かけ のっぺい汁	632	29.4	牛乳 油揚げ ひじき いか 豚肉 生揚げ	米 砂糖 油 ごま こんにゃく さといも	にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん
22	火	シナモントースト		ポークビーンズ ツナサラダ	619	22.4	牛乳 豚肉 大豆 つな	パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ
23	水	勤労感謝の日							
24	木	スパゲティーきのこ ソース		コーンサラダ ミックスフルーツ	679	25.2	牛乳 ベーコン 鶏肉 つな えび	スパゲティー 油 バター 小麦粉 砂糖	マッシュルーム ホールトマト パイン (缶)
25	金	ごはん		魚の南部焼き えのきのおひたし どさんこじる	618	27.1	牛乳 鮭 豚肉 みそ とうふ わかめ	ごま じゃがいも バター	えのき キャベツ にんじん ホールコーン
28	月	カレーライス		かりかり油揚げのサラダ アップルゼリー	710	20.1	牛乳 豚肉 油揚げ 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 りんごジュース
29	火	ソースやきそば		アーモンドフィッシュ フルーツのヨーグルトかけ	623	23.7	牛乳 豚肉 あおのり かえりにぼし ヨーグルト	油 中華麺 油 アーモンド	たまねぎ キャベツ もやし みかん(缶) もも(缶)パイン(缶)
30	水	ホイコウロウ丼		野菜の変わりソースかけ りんご	682	22.9	牛乳 豚肉 みそ	米 油 砂糖 でんぷん 油	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ピーマン

※食材納入の都合で献立が変更になる場合があります

今月の目標：感謝して食べよう

