

掲示用
 10月
 きゅうしょくこんだてひょう(小

日	曜日	料理名	ちょうりじょうからおしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	やまこめもちりコッペパン・ぎゅうにゅう・オムレツケチャップソースかけ・じゃがいものチーズ煮・ベーコンとキャベツのスープ		ぎゅうにゅう・オムレツ・ベーコン・チーズ	パン・こめこ・じゃがいも・あぶら	ホールコーン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・しめじ	706	30.8	
2	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ハヤシライス・白鷹産大豆のツナサラダ・オレンジ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・スキムミルク・やまがたけんされいとうだいず1k・チーズ・ツナ1k	ごはん・バター・じゃがいも・ハヤシルウソフト・ブラウンルウ・あぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・オレンジ	949	28.3	
3	金	【蚕桑小リクエスト】 わかめごはん・ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・マカロニサラダ・とんじる		*蚕桑小リクエスト こんだて*	たきこみわかめ(2(2ば一せんと・ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・ハム・ヨーグルト・ぶたにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも・こんにやく・じょうはくとう	たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	716	23.3
6	月	【十五夜こんだて】かおりごはん・ぎゅうにゅう・カマンベールチーズオムレツ・ひじきの炒り煮・白菜とにく団子のスープ・お月見デザート		デザート:学配	ぎゅうにゅう・オムレツ・とりひきにく・さつまあげ・ひじき・あおばたまめ・にくだんご	ごはん・あぶら・しらたき・じょうはくとう・はるさめ500g・おつきみゼリー	にんじん・はくさい・ねぎ	614	23.2
7	火	ごはん・ぎゅうにゅう・筑前煮・コーンしゅうまい・とうふのすましじる		シューマイ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・とりにく・しゅうまい・なると・とうふ	ごはん・こんにやく・さといも・あぶら・じょうはくとう	にんじん・ごぼう・こくさんたけのこらんぎりみずに・ほししいたけ・れんこん・きぬさや・えのきたけ・ねぎ	560	21.4
8	水	食パン・ぎゅうにゅう・ドライカレー・キャベツとコーンのツナマヨサラダ・きのこたまごのスープ・メロン		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ1k・ベーコン・たまご	パン・じょうはくとう・マヨネーズ・かたくりこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー500g・ホールコーン・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ・めづるん(1/24)	716	27.9	
9	木	ごはん・ぎゅうにゅう・さんまなんばんづけ・小松菜とハムの白だし和え・じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さんま・ハム・あぶらあげ・わかめ・にほしこ	ごはん・こめあぶら・じょうはくとう・じゃがいも	ねぎ・こまつな・もやし・キャベツ・たまねぎ	597	20.5	
10	金	ごはん・ぎゅうにゅう・焼きぎょうざ・春雨のごま炒め・華風コーンスープ		ぎょうざ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ぶたにく・とりにく・たまご・チーズ	ごはん・はるさめ500g・あぶら・ごまあぶら・ごま・かたくりこ	こまつな・キャベツ・にんじん・しょうが・ねぎ・ホールコーン	654	21.1
14	火	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモンづけ・キャベツともやしのおひたし・大根とえのきだけのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・にほしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・じょうはくとう	レモン・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・えのきたけ	687	25.8	
15	水	コッペパン・ぎゅうにゅう・和風コロッケ・キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・ウインナーチャウダー		ぎゅうにゅう・ハム・ウインナー・スキムミルク	パン・わふうコロッケ・こめあぶら・ドレッシング・じゃがいも・ホワイトルウ	キャベツ・にんじん・ブロッコリー500g・ホールコーン・たまねぎ	734	26.3	
16	木	おそばやさんのカレーうどん・ぎゅうにゅう・塩バター大学いも・野菜の塩昆布和え・ヨーグルト		だいがくいも 小2ヶ 中3ヶ ヨーグルト:学配	うどん・じょうはくとう・かたくりこ・さつまいも・こめあぶら・バター・さとう・ごま	たまねぎ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり	647	22.8	
17	金	ごはん・ぎゅうにゅう・五目野菜のにく団子・厚あげのみそ煮・あさりのみそしる・えだまめ		にくだんご 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・なまあげ・とりにく・あさり・とうふ・にほしこ	ごはん・じょうはくとう	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・ねぎ・えだまめ	673	29.4
20	月	ごはん・ぎゅうにゅう・親子煮・ほうれん草のごま和え・大根と打ち豆のみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・あぶらあげ・うちまめ・にほしこ・あおりのこぎかな	ごはん・しらたき・じょうはくとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ・ほししいたけ・ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん	622	27.7	
21	火	ごはん・ぎゅうにゅう・レバー入りメンチカツ・中華サラダ・コーン入りたまごスープ・のりつくだに		ぎゅうにゅう・レバーいりメンチカツ・ハム・ベーコン・たまご・のりつくだに	ごはん・こめあぶら・はるさめ500g・じょうはくとう・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ・ほうれんそう	594	22.3	
22	水	食パン・ぎゅうにゅう・マーマレードチキン・ポテトサラダ・ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ベーコン・ひよこまめ	パン・マーマレードペースト・じゃがいも・マカロニ(こるの)えるぼ1k・マヨネーズ・じょうはくとう・マカロニ・オリーブオイル	しょうが・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・セロリ・トマトみずに・にんにく	821	32.1	
23	木	【しらたかFOOD恵みの日】 ごはん・ぎゅうにゅう・いも煮・もってのほか菊おひたし・みそ豆・りんご		ぎゅうにゅう・ぎゅうかたあぶらみつき・だいず	ごはん・さといも(皮むき)・こんにやく・じょうはくとう・こめあぶら・ごま	だいこん・しめじ・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・きく・りんご	607	22.4	
24	金	ごはん・ぎゅうにゅう・いかの甘辛あげ・カミカミサラダ・なめこのみそしる		ぎゅうにゅう・いか・こんぶ・とりにく・とうふ・にほしこ	ごはん・かたくりこ・こめこ・こめあぶら・じょうはくとう・マヨネーズ・ごまドレッシング	しょうが・みずな・ごぼう・にんじん・なめこ・だいこん・ねぎ	637	24.7	
27	月	ごはん・ぎゅうにゅう・厚焼きたまご・あげさといものそぼろあえ・とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ぶたにく・とうふ・わかめ・あぶらあげ・にほしこ	ごはん・さといも・こめこ・かたくりこ・こめあぶら・じょうはくとう	たまねぎ・にんじん・えだまめ	666	25.4	
28	火	ごはん・ぎゅうにゅう・さわらの西京焼き・しっとり卵の花炒り・ほうれん草のみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう・なまあげ・にほしこ	ごはん・しらたき・じょうはくとう・ふ・ゼリー	ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん	584	27.2	
29	水	こめこコッペパン・ぎゅうにゅう・タンドリーチキン・白鷹産青畑豆とりのり塩ポテト・コンソメスープ・オレンジ		ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト・あおばたまめ・あおりの・ベーコン	こめこパン・こめこ・かたくりこ・じゃがいも・こめあぶら・マカロニ	たまねぎ・にんじん・こまつな・オレンジ	800	34.8	
30	木	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・焼き栗コロッケ・切干大根のりマヨサラダ・とうふと春雨のスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・素干し風焼きのり・とうふ	ごはん・やきぐりコロッケ・こめあぶら・マヨネーズ・ごま・はるさめ500g	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・しょうが・ねぎ	667	20.6	
31	金	ごはん・ぎゅうにゅう・さけメンチカツ・野菜おかか和え・五目スープ・白鷹産大豆のなっとう		ぎゅうにゅう・さけ・かつおぶし・ぶたにく・なっとう	ごはん・こめあぶら・はるさめ500g	ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ・はくさい・メンマ・ねぎ	620	23.8	

日	曜日	りようめい 料理名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]