

19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きのこのソテー コーンフライ ミネストローネ	エ: 679 た: 24.2 脂: 25.3 炭: 97.1 塩: 2.1	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん えのき とうもろこし しめじ エリンギ ほうれんそう きゃべつ <u>まいたけ</u>	<u>こめ</u> じゃがいも あぶら さとう バター パンこ
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに やさいのごまみそあえ たまごやき	エ: 586 た: 24.8 脂: 18.6 炭: 86.4 塩: 1.7	ぎゅうにゅう とりにく <u>ちくわ</u> <u>みそ</u> たまご	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ きゃべつ さやいんげん こまつな しめじ	<u>こめ</u> あぶら さとう ごま
21 (水)	【ちょうりいんさん きゅうしょく】 パッタイ ぎゅうにゅう はるまき タイふうスープ れいとうマンゴー	エ: 589 た: 16.3 脂: 25.1 炭: 54.4 塩: 1.6	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ウインナー	もやし にら <u>こまつな</u> にんじん チンゲンサイ きゃべつ しょうが レモン マンゴー	<u>こめこめん</u> はるまき あぶら さとう
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう なすとピーマンのみそいため しょうがスープ	エ: 533 た: 21.7 脂: 17.6 炭: 77.4 塩: 2.3	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく <u>みそ</u>	<u>だいこん</u> にんじん えのき <u>こまつな</u> しょうが なす <u>ピーマン</u> たまねぎ にんにく	<u>こめ</u> あぶら さとう でんぶん
23 (金)	【ふるさと きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう たいカツ こまつなのうめマヨあえ たまねぎのみそしる さつまいもクリームだいふく	エ: 676 た: 23.6 脂: 22.2 炭: 101.1 塩: 2.8	ぎゅうにゅう とりにく <u>たいかつ</u> <u>みそ</u>	たまねぎ にんじん わかめ <u>ねぎ</u> <u>こまつな</u> きゃべつ とうもろこし <u>うめぼし</u>	<u>こめ</u> <u>さつまいも</u> マヨネーズ あぶら パンこ さとう だいふく
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのうまに きゃべつとウインナーのいためもの	エ: 575 た: 22.6 脂: 19.7 炭: 82.5 塩: 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく <u>あつあげ</u> ウインナー	にんじん <u>だいこん</u> ほししいたけ さやいんげん きゃべつ もやし <u>こまつな</u> とうもろこし	<u>こめ</u> <u>さといも</u> さとう あぶら
27 (火)	【としょしゅうかん きゅうしょく ~11/9】 ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ポテトサラダ コンソメスープ	エ: 683 た: 28.0 脂: 28.9 炭: 31.9 塩: 1.6	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ パセリ <u>きゅうり</u> とうもろこし	<u>こめ</u> じゃがいも マヨネーズ あぶら さとう
28 (水)	おやまごはん (チャーハン) ぎゅうにゅう パンパンジー ごもくスープ	エ: 617 た: 29.3 脂: 18.8 炭: 89.5 塩: 3.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー <u>とうふ</u> とりにく <u>みそ</u>	しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース にんじん ほししいたけ <u>ねぎ きゅうり</u> きゃべつ	<u>こめ</u> むぎ あぶら さとう
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのあえもの かきあげ わかめきつねうどん	エ: 710 た: 25.5 脂: 21.1 炭: 110.1 塩: 2.2	ぎゅうにゅう <u>あぶらあげ</u> ぶたにく	わかめ <u>ねぎ</u> にんじん なす <u>きゅうり</u> しそ たまねぎ	<u>こめ</u> うどん あぶら さとう
30 (金)	【ハロウィン きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう チキンチャップ かぼちゃのスープ パンプキンパバロア	エ: 700 た: 22.6 脂: 23.9 炭: 105.8 塩: 2.0	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし きゃべつ <u>ピーマン</u> しめじ	<u>こめ</u> バター こむぎこ あぶら さとう プリン

てんこう た つごう こんだて しょくざい へんこう ごりょうしゅう
天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。

