

日	曜 日	牛乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	木		コッペパン 鶏肉のマーマレード炒め いろどりサラダ オニオンスープ ミルメーク	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン マーマレード ミルメーク	コーンクリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	762 31.7 28.5	Kcal g g
2	金		麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のごまあえ すいとん汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが 大根 切干大根	米 麦 さとう 片栗粉 すいとん こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	701 25.9 20.6	Kcal g g
5	月		パンズ ハンバーガー ミネストローネ スライスチーズ ヨーグルト	ハンバーグ ウインナー だいず	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	マカロニ じゃがいも さとう パンズ		エネルギー たんぱく質 脂質	666 30.5 26.8	Kcal g g
6	火		ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め しゅうまい 豆腐スープ	鶏肉だんご しゅうまい 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう	米 さつまいも さとう 片栗粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	785 27.1 24.5	Kcal g g
7	水		ごはん カレーライス 元気サラダ アセロラゼリー	豚肉 だいず ハム かつお節	牛乳 スキムミルク 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも アセロラゼリー	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	771 24 21.2	Kcal g g
8	木		コッペパン ポテトとお米のささみカツ ごぼうサラダ ポトフ りんごジャム	ポテトとお米のささみカツ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ 大根	パン じゃがいも りんごジャム	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	768 29.9 26.1	Kcal g g
9	金		麦入りごはん いわしの梅煮 キャベツと厚揚げのみそ炒め のっぺい汁 ブルーネ	いわし梅煮 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 干しいたけ ブルーネ	米 麦 さとう 片栗粉 さといも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	723 29.7 21.7	Kcal g g
13	火		ごはん チャプチェ ぎょうざ わかめスープ	豚肉 ぎょうざ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ	米 はるさめ さとう	ごま 米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	768 26.1 27.9	Kcal g g
14	水		ごはん そばろご飯の具 おかか和え みそ汁	鶏肉 豚肉 だいず 炒り卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	土しょうが はくさい たまねぎ	米 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	709 30.6 22.3	Kcal g g
15	木		シュガー揚げパン 野菜のソテー コンソメスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	767 27.4 31	Kcal g g
16	金		麦入りごはん 鶏肉とチンゲン菜のオイスターソース 炒め パンサンスー 担々もやしスープ 奈良のはちみつ大豆	鶏肉 豚肉 豆乳 みそ はちみつ大豆	牛乳	チンゲンサイ にら にんじん	白ねぎ きゅうり もやし にんにく 干しいたけ	米 麦 はるさめ	米油 ごま 中華ドレッシング ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	712 27.3 24.4	Kcal g g
19	月		減量コッペパン 野菜ラーメン もやしの生姜醤油和え 大豆チョコマーガリン	豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ こまつな	キャベツ コーン たまねぎ にんにく もやし 土しょうが	パン 中華めん	米油 ごま 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	744 25.8 28.2	Kcal g g
20	火		ごはん 白身魚のフライ 切干大根の煮物 鶏だんご汁	白身魚フライ 豚肉 平天 鶏肉だんご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 ごぼう 白ねぎ 切干大根	米 さとう	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	759 31 22.9	Kcal g g
21	水		ごはん 鶏肉の塩だれ炒め きゅうりの昆布あえ 豚汁 キャンディーチーズ	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 チーズ	にんじん 青ねぎ	キャベツ 白ねぎ 土しょうが にんにく レモン きゅうり 大根 はくさい	米 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	706 31.9 23.7	Kcal g g
22	木		黒糖パン オムレツ ジャーマンポテト マカロニスープ	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	黒糖パン じゃがいも マカロニ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	763 28.7 26.6	Kcal g g
23	金		麦入りごはん いか南蛮 きんぴらごぼう みそ汁	いか天ぷら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん えのきたけ	米 麦 さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	768 24.1 24.4	Kcal g g
26	月		コッペパン 照り焼きチキン 和風サラダ コロコロスープ	照り焼きチキン ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	724 32.1 26.1	Kcal g g
27	火		ごはん ひよこ豆のガパオライス 野菜スープ スマイルゼリー(梨)	鶏肉 ひよこまめ 目玉焼き ウインナー	牛乳	ピーマン	たまねぎ にんにく 土しょうが キャベツ コーン	米 さとう スマイルゼリー(梨)	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	749 28.8 21.3	Kcal g g
28	水		ごはん たっぷり野菜の春巻き 大根サラダ 中華スープ ふりかけ(のり)	鶏肉 春巻き	牛乳 わかめ ふりかけ(のり)	にんじん 赤パプリカ	大根 えのきたけ 白ねぎ	米	米油 和風玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	747 17.8 28.7	Kcal g g
29	木		コッペパン さっぱりレモン炒め ツナサラダ クリームスープ	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ レモン れんこん コーン	パン 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま ごまクリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	769 32.4 27.7	Kcal g g
30	金		麦入りごはん かぼちゃ挽肉フライ ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	平天 だいず 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 ごぼう	米 麦 さとう かぼちゃ挽肉フライ さつまいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	768 22.1 24.1	Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。
※ 『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

目の愛護デー



10月10日は、
目の愛護デーです！



最近、タブレットやスマホなどを長い時間使う機会が増えました。知らず知らずのうちに、目が疲れてしまいます。9日の献立は、目の愛護メニューになっています。目の疲れによいとされている、ブルーネが登場します。この日をきっかけに目について考えてみませんか？

