

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				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたも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	とり肉 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	636 26.7 24.7	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	ぶた肉 油あげ 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	600 22.3 17.9	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	ハンバーグ ウインナー だいず	牛乳 チーズ	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	599 27.2 25.9	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	とり肉だんご しゅうまい とうふ	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	629 21.8 18.9	Kcal g g
7	水		ごはん カレーライス 元気サラダ ヨーグルト	ぶた肉 だいず ハム かつお節	牛乳 スキムミルク 昆布 ヨーグルト	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	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	679 23.1 19.6	Kcal g g
8	木		コッペパン ポテとお米のささみカツ ごぼうサラダ ポトフ りんごジャム	ポテとお米のささみカツ とり肉	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	639 25.5 22.3	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	いわし梅煮 ぶた肉 厚あげ みそ とうふ	ジョア(ブルーベリー)	にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 干しいたけ ブルー	米 麦 さとう 片栗粉 さいとも こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	614 24.5 11.5	Kcal g g
13	火		ごはん チャプチェ ぎょうざ わかめスープ	ぶた肉 ぎょうざ とり肉 とうふ	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	634 22.2 22.5	Kcal g g
14	水		ごはん そばろご飯の具 おかか和え みそ汁	とり肉 ぶた肉 だいず 炒り卵 かつお節 油あげ みそ汁	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	613 26.6 19.9	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 とり肉	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	615 23.1 24.5	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	とり肉 ぶた肉 豆乳 みそ はちみつ大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	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	626 24.6 22.4	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	ぶた肉	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	622 21.6 26.1	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 とうふ ぶた肉 平天 とり肉だんご 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	675 27.9 21.5	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 プチゼリー(アセロラ)	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 塩昆布	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 プチゼリー(アセロラ)	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	577 23.5 17.5	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 とり肉	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 マカロニ じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	646 24.8 24.4	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 油あげ 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	630 20.3 19.7	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	596 26.7 22.7	Kcal g g
27	火		ごはん ひよこ豆のガバオライス 野菜スープ スマイルゼリー(梨)	とり肉 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	657 26.2 20.2	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)	とり肉 春巻き ふりかけ(のり)	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	647 16.1 25.4	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	とり肉 ツナ ぶた肉	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	637 27.6 24.3	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 油あげ 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 かぼちゃひき肉フライ さつまいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	637 18.8 19.8	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、目の愛護デーメニューになっています。目の疲れによいとされている、ブルーベリー味のジョアやブルーが登場します。この日をきっかけに目について考えてみませんか？

