

# 10月きゅうしょくこんだて表



日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	木	パン	○	ビーフンチュー りんごサラダ 	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース りんご・キャベツ・きゅうり	あぶら・じゃがいも さとう	
りんごには、からだのそうじしてくれる「ペクチン」というえいようがはいっています。								
2	金	ごはん	○	かれないのからあげ いとこんにやくのいためもの みそしる	かれない あぶらあげ・とうふ・みそ	いとこんにやく・にんじん・ピーマン えのきたけ・こまつな	あぶら からあげこ ごまあぶら・さとう	
5	月	ごはん	○	ぶたにくとなすのみそいため ちゅうかコンソープ	ぶたにく・あかみそ たまご	つちしょうが・にんにく・たまねぎ・なす・ピーマン・にんじん チンゲンサイ・もやし・とうもろこし	ごまあぶら・あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら	
なすには めのひろうをかいぜんしてくれる「アントシアニン」がほうふにふくまれています。								
6	火	パン	○	さばのトマトソース ゆでやさい コンソメスープ	さば ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん・いんげん	こむぎこ・あぶら・さとう じゃがいも・あぶら	
7	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく・ちくわ わかめ	にんじん・いんげん・こんにやく・ごぼう もやし	じゃがいも・あぶら・さとう さとう	
ちくぜんにはふくおかけんのきょうとりょうりです。すのもの「わかめ」にはビタミンやミネラルがたくさんはいっています。								
8	木	パン	○	とりにくのごまザンギ やさいサラダ もやしスープ	とりにく ベーコン	つちしょうが・にんにく ほうれんそう・キャベツ もやし・にんじん・エリンギ・あおねぎ	ごま・でんぷん・あぶら さとう あぶら	
とりにくのごまザンギの「ザンギ」とは、ほっかいどうで「からあげ」のことをいいます。								
9	金	ごはん	○	かやくうどん こまつなとしめじのにびたし ひじきのふりかけ	とりにく・かまぼこ あぶらあげ ひじき・ちりめんじゃこ	えのきたけ・あおねぎ こまつな・しめじ しそ	うどん さとう さとう・ごま	
ふりかけにつかわれている「ちりめんじゃこ」と「ひじき」には、ほねやはをしょうぶにするカルシウムが たくさんふくまれています。								
12	月	<b>たいいくの日</b>						
13	火	パン	○	すぶた フルーツヨーグルトサラダ	ぶたにく ヨーグルト	つちしょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・ほしいたけ みかん(かん)・りんご・かき	でんぷん・あぶら・さとう さとう	
ヨーグルトは おなかのちようしをよくしてくれます。								
14	水	<b>あきのえんぞく</b>						
15	木	ぶどう パン	○	イカリングフライ スイートポテトサラダ ほうれんそうスープ	イカリングフライ ベーコン	たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・にんじん・しめじ・とうもろこし	あぶら さつまいも・じゃがいも・あぶら・マヨネーズ あぶら	
16	金	ごはん	○	ミニおにぎらず(ぎゅうにく・きんぴら・さつまあげ・やきのり) みそしる	ぎゅうにく・さつまあげ・やきのり わかめ・あぶらあげ・みそ	つきこんにやく・ごぼう・にんじん・いんげん しめじ・あおねぎ	あぶら・さとう じゃがいも	
「ミニおにぎらず」-たべかた- のりのうまにごはんをのせます・・・そのうまにきんぴら・さつまあげをのせて、のりをあてて「ぐ」をはさみこむようにしてたべてね♪								
19	月	ごはん	○	ぶたキムチ かいせんスープ	ぶたにく わかめ・えび・いか・とうふ	つちしょうが・にら・たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ たけのこ・チンゲンサイ	さとう・ごまあぶら	
20	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに あおりのポテト	にくだんご あおりの	キャベツ・にんじん・あおねぎ・つちしょうが・しめじ	はるさめ・さとう じゃがいも・あぶら	
21	水	ごはん	○	おでん からしあえ うめぼし	ぎゅうにく・ひらてん・あつあげ・うずらたまご・きりこんぶ	こんにやく・だいこん こまつな・にんじん・きりぼしだいこん うめぼし	じゃがいも・さとう さとう	
22	木	パン	○	ホットドック コーンチャウダー	フランクフルト ベーコン・ぎゅうにく	キャベツ たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・パセリ	さとう じゃがいも・あぶら	
パンにフランクフルトとキャベツをはさんで、ホットドックにしてたべてね♪								
23	金	くり ごはん	○	さけのからあげ ほうれんそうのごまあえ みそしる	さけ わかめ・とうふ・みそ	ほうれんそう・にんじん たまねぎ・しめじ・あおねぎ	こむぎこ・からあげこ・あぶら ごま・さとう	
「ちさんちしょうのこんだて」「みのりのあきのこんだて」です。ほうれんそうとあおねぎは わかやましてくれたものです。								
26	月	ごはん	○	そぼろどん みそしる	とりにく・たまご あぶらあげ・みそ	つちしょうが・にんじん・グリーンピース ごぼう・たまねぎ・あおねぎ	あぶら・さとう さつまいも	
27	火	あげ パン	○	あげパン とりにくとやさいのコンソメに ごぼうサラダ	とりにく	たまねぎ・キャベツ・セロリ ごぼう・きゅうり・にんじん	(パン)・あぶら・さとう じゃがいも さとう	
28	水	ごはん	○	ハヤシライス やさいのごまドレッシング	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム・トマト キャベツ・ほうれんそう	あぶら ごま・さとう・あぶら	
ハヤシライスには たまねぎがたっぷり！はいっています。じっくりいためているので あまみがあります。								
29	木	パン	○	マカロニグラタン みかんサラダ ジャム	とりにく・ソーセージ・ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・みかん(かん)	マカロニ・あぶら さとう いちごジャム	
30	金	ごはん	○	かぼちゃフライ キャベツのじゃこいため かきたまじる	ちりめんじゃこ たまご・とりにく	かぼちゃフライ キャベツ たまねぎ・ほうれんそう	あぶら ごまあぶら・さとう でんぷん	
30には「ハロウィン」です。キリストきょうのでんとうてきなきょうじで、かぼちゃでつくったおぼけなどを いえにかざって たのしみます。きょうはそれにちなんで、かぼちゃのメニューにしました！								

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

\* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてましょう。



栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	641	24.4	27.5	2.5	346	82	2.1	2.8	171	0.69	0.62	23	3.8