

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
1	水		 ぎょうざ もやしのナムル 秋やさいのマーボーじる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 押し豆腐 みそ	ごはん ラード 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 米油 でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 にんじん だいこん れんこん しめじ 長ねぎ	627	23. 7
2	木		 【ふるさとこんだて】 上越さんだいずいりコロツケ みそごまサラダ しおこうじスープ	牛乳 大豆 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも パン粉 でんぶん 米油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ キャベツ れんこん ブロッコリー ホールコーン にんじん えのきたけ 小松菜	620	20. 2
3	金		 さばのカレーてりやき さつまいものきんぴら だいこんとわかめのみそしる	牛乳 さば さつまあげ 豆腐 わかめ みそ	ごはん さつまいも 米油 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ	628	25. 6
6	月		 【おつきみこんだて】 とうふハンバーグの あまざけトマトソースかけ ひじきとだいのいために おつきみもちじる	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ひじき ちくわ 打ち豆 かまぼこ	ごはん 米油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ トマト にんじん しらたき さやいんげん だいこん 長ねぎ	609	23. 4
7	火		 りんごジャム ビーンズミートグラタン ツナサラダ やさいスープ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ウインナー	パン りんごジャム さとう 米油 パン粉 じゃがいも	りんご にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ホールコーン	601	26. 4
8	水		 たらとこうやどうふのあげに ごまずあえ はくさいのみそしる	牛乳 たら 高野豆腐 青のり 油揚げ みそ 大豆	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ホールコーン にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	655	23. 8
9	木		 秋のみかくチキンカレー こんにやくサラダ	牛乳 鶏肉 冷凍わかめ 千切りかまぼこ	ごはん 大麦 米油 さつまいも カレールウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん キャベツ こんにやく	621	19. 7
★10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康によい いろいろな食べ物が使われている献立です。								
10	金		 【目のけんごうをまもろうこんだて】 さけのみそマヨやき にんじんしりしり ほうれんそうのかきたまじる ブルーベリーゼリー	牛乳 さけ みそ ツナ とうふ 卵	ごはん ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぶん	にんじん もやし たまねぎ はくさい えのきたけ ほうれん草 ブルーベリー	642	29. 8
14	火		 セルフのこんさいそぼろどん いそあえ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 のり もずく あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ほうれん草 はくさい 長ねぎ	601	26. 3
★15日は「食育の日 広島県」です。広島県では、「さめ」を「わに」と呼ぶそうです。								
15	水		 【しょくいくの日こんだて・ひろしまけん】 わに（さめ）のあまだれかけ レモンドレッシングサラダ もみじかまぼこのすましじる	牛乳 さめ 豆腐 かまぼこ わかめ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン汁 えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	636	23. 2
16	木		 あつやきたまご たくあんあえ 秋のにくじゃが	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう じゃがいも さつまいも 米油	キャベツ にんじん もやし たくあん たまねぎ こんにやく しめじ さやいんげん	630	23. 7
17	金		 ホッケのねぎみそやき ごまゆかりあえ けんちんじる	牛乳 ホッケ みそ あぶらげ 打ち豆	ごはん ごま油 ごま 米油 さといも	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり 赤じそ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく	602	25. 8
20	月		 ミートボールすぶた くきわかめとツナのサラダ はるさめスープ	牛乳 豚肉 くきわかめ ツナ なた	ごはん でんぶん じゃがいも 米油 さとう 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ メンマ ほうれん草	602	19. 8
21	火		 てりやきチキン こんさいのごまマヨサラダ はくさいときのこのとうにゅうスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 みそ 無調整豆乳	こめ粉パン さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米粉	にんじん しょうが ごぼう れんこん ほうれん草 ホールコーン はくさい しめじ	612	32. 3
22	水		 わかめしょうゆラーメン やさしいりにくしゅうまい ブロッコリーのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 なた わかめ やさしいゅうまい 鶏肉	中華めん 米油 ラード でんぶん 小麦粉 さとう ごま油	メンマ たまねぎ もやし 長ねぎ ホールコーン にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	612	26. 8
23	木		 ちくわのカレーマヨやき もずくのチャプチェ めぎすのつみれじる	牛乳 ちくわ 花がつお 豚肉 もずく めぎすつみれ めぎす 豆腐 みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ごぼう 長ねぎ	606	26. 6
★10月25日は、「いい(1) お(0)こめ にい(2)がた米 こ(5)しひかり・こしいぶき」の語呂合わせて新潟米の日です。								
24	金		 【新潟米の日】 ホキのからあげこうみソースがけ こんぶあえ のっぺいじる	牛乳 ホキ こんぶ 鶏肉 厚揚げ ちくわ	ごはん でんぶん 米油 ごま油 さとう さといも	にんにく たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 干しいいたけ こんにやく	622	24. 3
27	月	やちほっ子発表会 振替休業日						
28	火		 いわしのカリカリやき れんこんのにんにくじょうゆいため とうふとわかめのみそしる	牛乳 いわし ベーコン とうふ わかめ 大豆 みそ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん 米粉 米油	しょうが れんこん にんじん キャベツ エリンギ さやいんげん にんにく たまねぎ	624	23. 6
29	水		 ツナトマトソース コールスローサラダ てづくりかぼちゃむしパン	牛乳 大豆 ツナ 無調整豆乳	ソフトめん 米油 ハヤシルウ さとう 米粉	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ ホールコーン かぼちゃ	683	27. 5
30	木		 【減塩の日】 あつあげとぶたにくのしおこうじため だいがくいも なめこのみそしる	牛乳 豚肉 厚揚げ とうふ みそ	ごはん ごま油 でんぶん さつまいも 米油 さとう	しょうが にんじん キャベツ はくさい なめこ 長ねぎ	669	22. 4
31	金		 【ハロウィンこんだて】 オムレツ かぼちゃのハロウィンサラダ ジャックオーランタンかまぼこのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ミックスビーンズ ベーコン かまぼこ	ごはん 米油 でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース たまねぎ ホールコーン ブロッコリー かぼちゃ はくさい にんじん しめじ	614	24. 2