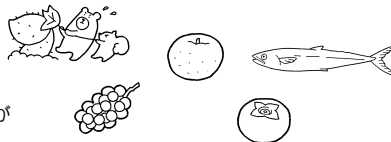


日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	金	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 やまぶきあえ	牛乳 ぶた肉 がんもどき 卵 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう ごま	672	26.2	21.7
4	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ 鳴門わかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 ちくわ 油あげ みそ 青のり粉 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん はくさい オレンジ	米 天ぷら粉 油	612	20.5	16.0
5	火	麦ごはん	○	他人丼 れんこんの和風サラダ	牛乳 牛肉 卵 ちくわ	にんじん ねぎ ブロッコリー こんにゃく ごぼう たまねぎ れんこん コーン	米 押し麦 さとう ドレッシング	675	27.0	23.7
6	水	ごはん	○	やきぎょうざ はっぽうさい	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 いか うずら卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう でんぶん	639	25.4	20.7
7	木	コッペパン	○	チリコンカン コールスローサラダ ブルーベリージャム	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	にんじん トマト たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン じゃがいも さとう ドレッシング ブルーベリージャム	673	25.6	25.4
8	金	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりのゆず香あえ さつま汁	牛乳 いわし とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ きゅうり ゆず果汁 こんにゃく はくさい だいこん	米 さとう さつまいも	665	26.1	21.3
11	月	ごはん	○	ポークピカタ わかめスープ ミニトマト マイティソース	牛乳 とうふ ベーコン ポークピカタ(ぶた肉・卵) わかめ	にんじん チンゲンサイ ミニトマト たまねぎ えのきだけ コーン	米	597	19.7	21.0
12	火	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 もやしのナムル	牛乳 とり肉 あつあげ さつまあげ	にんじん チンゲンサイ たけのこ こんにゃく えだまめ もやし しょうが	米 じゃがいも さとう ごま油	601	23.0	16.0
13	水	ごはん	○	お魚ナゲット(幼) たこのからあげ(小中) けんちん汁 バックすだち酢(小中) スイートポテト	牛乳 お魚ナゲット(幼) たこのからあげ(小中) とり肉 とうふ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ すだち果汁(小中)	米 里いも 油 スイートポテト	630	25.8	17.5
14	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツゼリーミックス	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり粉 かつお粉	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん もも パイン	パン 中華めん ナタデココ ゼリー	635	23.0	18.8
15	金	ごはん	○	ツナそぼろ丼 ワンタンスープ	牛乳 ツナ 卵 ワンタン	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ きくらげ	米 さとう	695	27.3	25.8
18	月	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース ひじきの煮物	牛乳 とうふハンバーグ とり肉 がんもどき ひじき	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ ごぼう こんにゃく えだまめ	米 さとう でんぶん	642	26.8	18.6
19	火	玄米ごはん	○	なると金時カレー 切り干し大根とわかめのサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ わかめ	にんじん グリンピース ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ 切り干し大根	米 玄米 さつまいも 油 ごま カレールウ	686	22.4	21.7
20	水	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ ほうとう汁 味付けのり(幼) 鳴門鯛魚醤油味付けのり(小中)	牛乳 さば ぶた肉 油あげ みそ 味付けのり(幼) 鳴門鯛魚醤油味付けのり(小中)	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい ねぎ すだち果汁	米 さとう きしめん	631	27.4	19.7
21	木	ごはん	○	えびとえだまめの水晶包み蒸し ブルコギ	牛乳 えび 牛肉 ぶた肉	にんじん いら にんにく しいたけ たまねぎ もやし はくさい	米 さとう ごま ごま油	659	24.0	21.9
22	金	ごはん	○	いかの天ぷら ちくぜん煮 パックソース	牛乳 いか とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ	米 さとう 油 天ぷら粉	646	23.3	20.0
25	月	ごはん	○	五目あつやき卵 マーボーれんこん	牛乳 卵 ぶた肉	ねぎ にんじん グリンピース たけのこ しいたけ れんこん	米 さとう でんぶん	601	24.2	16.6
26	火	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ ハム	にんじん さやいんげん こまつな しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ もやし	米 さとう ピーナッツ	646	27.4	19.4
27	水	ごはん	○	さんまのごまあげ ブロッコリーのドレッシングあえ かきたま汁	牛乳 さんま とうふ なると 卵 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 油 ごま	644	23.6	22.7
28	木	ロールパン	○	和風スバゲティ フルーツムース	牛乳 ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ みかん パイン もも	ロールパン スバゲティ ゼリー	657	20.0	19.9
29	金	たきこみ ごはん	○	肉団子のあますあん 具だくさんみそ汁 かぼちゃプリン	牛乳 とり肉 油あげ 肉団子(ぶた肉・とり肉) とうふ みそ わかめ	にんじん グリンピース ねぎ しょうが しめじ だいこん はくさい たまねぎ	米 さとう かぼちゃプリン	665	25.4	21.2

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

食欲の秋がやってきました！

食欲の秋といわれますが、どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか？  
秋は昼間はほかほかとしていますが、夜はぐんと冷え込みます。この気温差がおいしい食べ物を作りだしてくれています。



平均	647	24.5	20.5
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。