

こ ん だ て ひ ょ う



2020年11つき

ひづけ	こんだてひょう	おやつ	ざ い り ょ う め い			エネルギー たんぱく質 しつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
02 げつ	ふりかけごはん、かぶとあおなのみそしる、ハムいりたまごやき、あつあげとじゃがいものそぼろ	ミルク、きなこむしぼん	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら	たまご、ミルク、ひきにく、なまあげ、ぎゅうにゅう、ハム、みそ、たまご、バター、きなこ	たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース	593 25.9 18.7
04 すい	ごもくうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろどりあえ	むぎちゃ ワインナーとコーンのませごはん	うどん、こめ、あぶら、さとう、こま	メンチカツ、とりにく、たまご、ワインナー、バター、ぎゅうにゅう	もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、コーン、きゅうり、しいたけ	537 17.1 22.8
05 もく	カレーライス、むぎちゃ、マカロニサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、スティックパン	こめ、コッパン、じゃがいも、むぎ、マカロニ、さとう、マヨネーズ、あぶら	ひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ブルーベリージャム、ぶくじんづけ	583 22.9 13.8
06 きん	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、さけのムニエル、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、フライドポテト	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう	さけ、とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにやく、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、グリーンピース	547 25.3 14.6
07 ど	ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	549 16.4 17.2
09 げつ	ごはん、なめこじる、さきみチーズカツ、やさしいごまあえ	ミルク、スイスロール	こめ、むぎ、あぶら、こま、さとう	とうふ、ミルク、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	はくさい、ねぎ、なめこ、こまつな、にんじん	563 21.7 17
10 か	しょくパン(ジ・フ)、やさいスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ、ヨーグルト	ミルク、かりんとう	じゃがいも、しょくパン、マヨネーズ、さとう	とりにく、ミルク、ヨーグルト、ハム、ぎゅうにゅう	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、いちごジャム、にんにく	514 27.5 13.2
11 すい ♡	ごはん、とんじる、さばのカレーこやき、はるさめサラダ、りんご	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、こむぎこ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、マヨネーズ、ごまあぶら、あぶら、さとう、こま	さば、ぶたにく、みそ、たまご、ほしえび、かつおだし、ぎゅうにゅう	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、あおのり	572 21.5 16.7
12 もく 👨👩	みそラーメン、むぎちゃ、シュウマイ、わふうサラダ	ココアミルク、クリームパン	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	とりがら、ぎゅうにゅう、ひきにく、ミルク、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、わかめ、にら	547 25.7 17
13 きん	ごはん、はくさいとえのきのみそしる、わふうミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、むぎ、マカロニ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ	ひきにく、とうふ、ミルク、みそ、たまご、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ひじき	578 25.1 17
14 ど	わかめごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ポイルワインナー、プロッコリーのこまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、こま	ぎゅうにゅう、ワインナー、みそ	バナナ、プロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ	548 17 20.3
16 げつ	ふりかけごはん、かぶとあおなのみそしる、ハムいりたまごやき、あつあげとじゃがいものそぼろ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、むぎ、かたくりこ、あぶら	たまご、ひきにく、ミルク、なまあげ、ハム、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース	537 25.5 14.3
17 か	けんちんうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろどりあえ	むぎちゃ、ひじきごはん	うどん、こめ、さといも、あぶら、むぎ、さとう、こま	メンチカツ、たまご、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、しらたき、きゅうり、ひじき	534 17 18.5
18 すい	カレーライス、むぎちゃ、マカロニサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、はらじゆくドック	こめ、じゃがいも、むぎ、マカロニ、さとう、マヨネーズ、あぶら	ひきにく、ミルク、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ブルーベリージャム、ぶくじんづけ	582 23.2 16.1
19 もく 👨👩	カラフルどん、あつあげとわかめのみそ汁、やさしいごまあえ、りんごゼリー	ミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら	なまあげ、たまご、とりひきにく、ミルク、みそ、でんぷ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、かんでん、しおこんぶ、しょうが、わかめ、のり	522 21.1 13.1
20 きん	総合避難訓練 (カップうどん)	麦茶・わかめご飯				
21 ど	なっとうごはん、とうふとあぶらあげのみそしる、シュウマイ、こまつなもやしのあひだし、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シュウマイ、とうふ、なっとう、みそ、あぶらあげ、かつおだし	オレンジ、もやし、こまつな、わかめ、にんじん	572 24.1 16
24 か	しょくパン(ジ・フ)、やさいスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ	むぎちゃ、わかめごはん	こめ、じゃがいも、しょくパン、マヨネーズ	とりにく、ヨーグルト、ハム、ぎゅうにゅう	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、いちごジャム、にんにく	509 21.5 11.5
25 すい	ごはん、なめこじる、さきみチーズカツ、やさしいごまあえ	ミルク、やきいも	こめ、さつまいも、むぎ、あぶら、こま、さとう	とうふ、ミルク、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	はくさい、ねぎ、なめこ、こまつな、にんじん	507 20.6 9.4
26 もく 👨👩	ロールパン、やさいスープ、ワインナー、マカロニチンクラタン、ヨーグルト	ミルク、ドーナツ	ロールパン、こむぎこ、マカロニ、さとう、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ワインナー、ミルク、とりにく、バター、こなチーズ	たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、にんじん	584 24.9 25.4
27 きん ♡	ごはん、とんじる、さばのカレーこやき、はるさめサラダ、りんご	ミルク、こくとうむしパン	こめ、じゃがいも、くろさとう、むぎ、はるさめ、ごまあぶら、こむぎこ、さとう、あぶら、こま	さば、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミルク、たまご、みそ	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	599 26.3 14.3
28 ど	あおなごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、プロッコリーのこまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	オレンジ、プロッコリー、たまねぎ、こまつな	536 17.7 13.6
30 げつ	ごはん、はくさいとえのきのみそしる、わふうミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、さとう、むぎ、マカロニ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ	ひきにく、とうふ、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、たまご、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ひじき	587 24.7 16.2

だんだんさむくなってきました。しょくじのまえには、うがい・であらいをしてはいきんからだをまもりましょう。

やさしいやくだものには、ウイルスからみんなのからだをまもってくれるえいようそがたくさんはいっています。



こどもがよろこぶメニュー



たんじょうびがい



「まごわやさしい」こんだて



※圖の行事などで献立が入れ替わることがあります。

※食材の価格で献立が変わることがあります。

	【栄養目標値(以上)】	【10月の平均】
エネルギー	560kcal	556kcal
たんぱく質	21.0g	22.6g
脂質	16.0g	16.1g
炭水	2.9g	2.9g