



令和6年度 10月 きゅうしょくこんだてひょう

回	こんだて	黄の食品 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
1 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ハンバーグのきのソースがけ (ゆでプロッコリー)	パンこ でんぶん さとう オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく みそ	たまねぎ まいたけ ぶなしめじ プロッコリー	ケチャップ デミグラスソース ウスターーソース しお こしょう	654	サカナ 魚
	やさい 野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし コーン パセリ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	785	魚
2 (水)							
3 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	とんてき (ゆで野菜)	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ にんじん	しょうが さけ しお こしょう にんにく みりん じょうゆ ケチャップ ウスターーソース	652	根菜
	もずくのみぞ汁 しる		もずく とうふ みそ	にんじん えのきだけ こまつな	にほし	782	海藻
4 (金)	ビビンバ丼 どん	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにく たまごそぼろ	もやし わらび たけのこ えのきだけ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうゆ みりん さけ ちゅうかスープ やきにくのタレ トウバンジャン	570	果物
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん チングンサイ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	684	苹果
5 (土)	パンプキンカレーライス	こめ むぎ さとう あぶら こめこ ラード	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん あおまめ	にんにく あかワイン とりがらスープ チキンブイヨン しょうゆ チツネ ウスターーソース トマトピューレ しお デミグラスソース カレーこ こしょう	699	海藻
	フルーツりんごゼリー	りんごゼリー		パナナ みかん パイン もも		839	樹木
8 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	いわしおかか煮 あまさず あ (甘酢和え)	さとう でんぶん ごまあぶら	いわし かつおぶし	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん しお す	590	根菜
	さといも 里芋のみぞ汁 しる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	にほし	708	海藻
9 (水)	コッペパン・ブルーベリージャム	コッペパン ブルーベリージャム					
	やさい 野菜のチーズ煮 に	あぶら じゃがいも	ぶたにく ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ プロッコリー	しろワイン しょうゆ しお こしょう	622	海藻
	ごまドレッシングサラダ	ごま	とりささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング しお	746	樹木
10 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	チキン南蛮 なんばん (ゆでキャベツ)	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	とりにく たまご	たまねぎ キャベツ	さけ しお こしょう す しょうゆ マヨネーズ	753	綠黄色 野菜
	すまし汁 じる		とうふ わかめ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	にほし しょうゆ しお	904	樹木
11 (金)	ひむか丼 どん	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう せんぎりだいこん カラーピーマン	しょうが にんにく さけ みりん にほし しょうゆ	610	芋
	とうふ 豆腐とひじきの梅肉和え ぱいにく あ	ごまあぶら	とうふ ひじき かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん うめぼし	しょうゆ	732	豆製品
15 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	にく 肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ	にほし しょうが さけ しょうゆ みりん	594	魚
	せんぎ だいこん 千切り大根の酢の物 すのもの	さとう	こんぶ	せんぎりだいこん キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	713	鱼
16 (水)	ミニミルクパン	ミルクパン					
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ワインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	にんにく あかワイン ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターーソース しお こしょう	587	豆製品
	ひゅうがなつ 日向夏ドレッシングサラダ		ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん プロッコリー	ひゅうがなつドレッシング しお こしょう	704	豆製品

17 (木)	むぎ 麦ごはん <small>はるさめ 春雨のオイスターソース炒め</small>	こめ むぎ				608 730	卵 	
	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ インゲン しいたけ	にんにく さけ しょうゆ しお オイスターソース トウバンジャン こしょう				
18 (金)	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	580 696	乳製品 	
	きのこごはん <small>ぶたじる 豚汁</small>	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	えのきだけ ぶなしめじ まいだけ にんじん あおまめ	しょうゆ しお さけ			
	あとか和え <small>おかか和え</small>	あぶら さといも さとう ごま	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく ねぎ	しょうが にぼし			
21 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ		かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	696	果物 	
	ひじきベーコン <small>だんご ごぼう団子のみそ汁</small>	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ベーコン ひじき しろみざかな とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん	さけ しょうゆ しお	592 710	果物 	
	むぎ 麦ごはん <small>あき やさい にもの 秋野菜の煮物</small>	こめ(美郷) むぎ あぶら さといも くり(西郷) さとう	とりにく(西郷) あつあげ	こんぶ	にんじん ごぼう あおまめ しいたけ(美郷) れんこん たけのこ こんにゃく(美郷)	にぼし みりん しょうゆ さけ	601 721	卵
22 (火) 美郷 の 日	かき 柿なます	さとう			かき だいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ しお		
	セルフドック	コッペパン さとう	ウインナー		キャベツ	ケチャップ しお ウスターソース しょうゆ こしょう	622 746	リオカクシ 緑黄色 野菜
	コーンボタージュスープ	あぶら じゃがいも バター こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ ぶなしめじ コーン パセリ	しろワイン とりがらスープ しお こしょう		
23 (水)	ワインゼリー	さとう				ワイン		
	むぎ 麦ごはん <small>さかな 魚のたこ焼きソースがらめ やかり和え</small>	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	さわら だいす あおのり かつおぶし		キャベツ きゅうり	しお こしょう ウスターソース ケチャップ みりん しょうゆ ゆかり	732	きのこ
	さつまいものみそ汁 <small>じる</small>	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん だいこん こまつな	にぼし	878	
24 (木)	むぎ 麦ごはん <small>こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ</small>	こめ むぎ					575 690	手
	あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ かまぼこ たまご			たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	にぼし みりん しょうゆ しお		
	ごまじゃこ和え <small>あ</small>	ごまあぶら さとう ごま	わかめ ちりめん まぐろみすに		キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ		
25 (金)	むぎ 麦ごはん <small>きゅうかに 里芋の中華煮</small>	こめ むぎ					556 667	魚
	あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ かまぼこ たまご			たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チングンサイ	にんにく さけ とりがらスープ ちゅうかスープ みりん しょうゆ しお こしょう		
	だいこん 大根のナムル	ごまあぶら さとう ごま	とりささみフレーク		だいこん きゅうり にんじん キャベツ	す しょうゆ		
29 (火)	キムタクごはん	こめ ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ たくあん ねぎ	しょうゆ	646 775	リオカクシ 緑黄色 野菜
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ ベーコン とうふ		たまねぎ にんじん えのきだけ	とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう		
	だいがくいも 大学芋	さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま				しょうゆ		
30 (水)	コッペパン	コッペパン					628 754	手
	パンプキンシチュー	あぶら バター こめこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ プロッコリー パセリ	とりがらスープ しろワイン しょうゆ しお こしょう		
	かいぞう 海藻サラダ		まぐろみすに		かいそうミックス キャベツ きゅうり にんじん コーン	イタリアンドレッシング		
31 (木)	むぎ 麦ごはん <small>とりにく 鶏肉のごまみそ煮</small>	こめ むぎ					579 695	乳製品
	あぶら じゃがいも ごま ねりこま ごまあぶら さとう	とりにく あつあげ みそ			だいこん にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	さけ しょうゆ		
	じる かきたま汁	でんぶん	かまぼこ たまご		たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	にぼし しょうゆ さけ しお		

★毎日牛乳が付きます。

★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ~さといも・ごぼう・くり・さつまいも・きのこ・かき~

☆今月の地産地消 ~米・こんにゃく・干しいたけ・栗・さつまいも・焼肉のタレ・地鶏等~

