


令和6年度 10月 きゅうしょくこんだてひょう

美郷南学園

	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
1 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				654	ササ 魚
	ハンバーグのきのこソースがけ (ゆでブロッコリー)	パンこ でんぶん さとう オリーブオイル	ぶたにく きゅうにく みそ	たまねぎ まいたけ ぶなしめじ ブロッコリー	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう		
	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	
2 (水)	 ふりかえきゅうぎょうび						
3 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				652	コンサイ 根菜
	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 しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
	もずくのみそ汁		もずく とうふ みそ	にんじん えのきだけ こまつな	にぼし	782	
4 (金)	ビビンバ	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 トウパンジャン	570	ガモ 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 チンゲンサイ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	684	
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 チキンフイヨン しょうゆ チャツネ ウスターソース 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	わか 海藻
	フルーツりんごゼリー	りんごゼリー		バナナ みかん パイン もも		839	
8 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				590	コンサイ 根菜
	いわしおかか煮 (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		
	さといも 里芋のみそ汁	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	にぼし	708	
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				622	わか 海藻
	やさい 野菜のチーズ煮	あぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しろワイン しょうゆ しお こしょう		
	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	
10 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				753	緑黄色 野菜
	チキン南蛮 (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		
	すまし汁		とうふ わかめ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	にぼし しょうゆ しお	904	
11 (金)	ひむか	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 カラビーマン	しょうが にんにく さけ みりん にぼし しょうゆ	610	手
	豆腐とひじきの梅肉和え	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	
15 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				594	ササ 魚
	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	にぼし しょうが さけ しょうゆ みりん		
	せんぎ 千切り大根の酢のもの	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	
16 (水)	ミニミルクパン	ミルクパン				587	豆 製品
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	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 ウスターソース しお こしょう		
	ひやうがなつ 日向夏ドレッシングサラダ		ハム	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	ひやうがなつドレッシング しお こしょう	704	

17 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	はるさめ 春雨のオイスターソース炒め	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 だけのこ インゲン	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	608	
	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	730	
18 (金)	きのこごはん	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	えのきだけ ぶなしめじ まいたけ にんじん あおまめ	しょうゆ しお さけ		
	あじろ 豚汁	あぶら さといも	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	580	
	おかか和え	さとう ごま	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお	696	
21 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	ひじきベーコン	あぶら ごまあぶら	ベーコン ひじき	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	
	だんご ごぼう団子のみそ汁	でんぶん さとう	しろみざかな とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ ごぼう	にぼし しお しょうゆ	710	
22 (火) 美郷 の日	むぎ 麦ごはん	こめ(美郷) むぎ					
	あき やさい にもの 秋野菜の煮物	あぶら さといも くり(西郷) さとう	とりにく(西郷) あつあげ	にんじん ごぼう あおまめ しいたけ(美郷) れんこん だけのこ こんにゃく(美郷)	にぼし みりん しょうゆ さけ	601	
	かき 柿なます	さとう	こんぶ	かき だいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ しお	721	
23 (水)	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		
	コーンポタージュスープ	あぶら じゃがいも バター こめこ	ベーコン きゅうにゅう 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	622	
	ワインゼリー	さとう			ワイン	746	
24 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	さかな や 魚のたこ焼きソースがらめ (ゆかり和え)	でんぶん あぶら さとう	さわら だいず 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	
	さつまいものみそ汁	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	
25 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	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 だけのこ しいたけ さやいんげん	にぼし みりん しょうゆ しお	575	
	ごまじゃこ和え	ごまあぶら さとう ごま	わかめ ちりめん まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	690	
28 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	さといも ちゅうかに 里芋の中華煮	あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ	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	556	
	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	667	
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		
	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	646	
	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	775	
30 (水)	コッペパン	コッペパン					
	パンプキンシチュー	あぶら パター こめこ	とりにく きゅうにゅう 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 ブロッコリー 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	628	
	かいそう 海藻サラダ		まぐろみずに	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	754	
31 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ					
	とりにく 鶏肉のごまみそ煮	あぶら じゃがいも ごま ねりごま 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 だけのこ こんにゃく さやいんげん	さけ しょうゆ	579	
	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	695	

★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～

