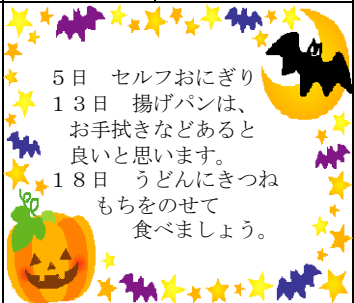



日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
		 <p>5日 セルフおにぎり 13日 揚げパンは、お手拭きなどがあると良いと思います。 18日 うどんにきつねもちをのせて食べましょう。</p>		4	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉葱・しめじ・人参・マーガリン・ケチャップ・ミートソース・トマトピューレ・コンソメ・こしょう・粉チーズ	5	水	セルフおにぎり	米・塩・のり・ビニール袋	6	木	コッペパン	
			ベーコンエッグ	卵・ベーコン・塩・こしょう			いもち団子汁	いもち団子・豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・人参・ねぎ・味噌・煮干し			マカロニシチュー	豚肉・マカロニ・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・こしょう	7	金	ピラフ(混ぜごはん)
				11	火	塩ラーメン	ラーメン・豚肉・もやし・人参・ねぎ・塩ラーメンスープ(小麦、乳、大豆、豚、鶏、りんご)・こしょう・ラー油 だし[豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布]	12	水	ごはん		13	木	揚げパン	コッペパン・油・きなこ・塩・三温糖
			手羽元のガーリック風味	手羽元・塩・こしょう・にんにく・オリーブ油・レモン汁			みそ汁	水菜・玉葱・油揚げ・味噌・昆布・削り節			みそ汁	大根・人参・玉葱・豚肉・コーン・パセリ・コンソメ・塩・こしょう	14	金	コンソメスープ
						卵の花の炒り煮	おから・鶏肉・人参・ねぎ・椎茸・ひじき・油・酒・三温糖・醤油・塩・みりん・昆布・削り節			さば味噌煮	(さば、大豆)			ミートボール	(小麦、大豆、鶏、豚、りんご、ごま)
						きつねうどん	きつねもち・うどん・豚肉・人参・ねぎ・椎茸・みりん・醤油・唐辛子・昆布・削り節	19	水	きのこカレーライス	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・りんご・マッシュルーム・にんにく・マーガリン・スキムミルク・カレールウ・ソース	20	木	ジャーマンポテト	じゃがいも・ベーコン・玉葱・パセリ・シュレットチーズ・油・塩・こしょう
17	月	ごはん		18	火	コーンソテー	コーン・ウィンナー・ピーマン・油・塩・こしょう			フルーツクリーム	桃缶・みかん缶・りんご缶・ホイップクリーム(乳、大豆)			ココアパン	
		おでん	こんにゃく・大根・人参・焼き豆腐・ウズラ卵・がんも・竹輪・昆布・削り節・みりん・三温糖・醤油・塩			きつねうどん	きつねもち・うどん・豚肉・人参・ねぎ・椎茸・みりん・醤油・唐辛子・昆布・削り節			野菜スープ	玉葱・ベーコン・人参・えのき茸・白菜・コンソメ・醤油・塩・こしょう			野菜スープ	玉葱・ベーコン・人参・えのき茸・白菜・コンソメ・醤油・塩・こしょう
		いわしの生姜煮	(小麦、大豆)			ごはん				鶏肉のハーブ焼き	鶏肉・塩・こしょう・赤ワイン・パセリ・バジル	21	金	もちもちシューマイ	豚肉・玉葱・椎茸・たけのこ・醤油・酒・三温糖・にんにく・生姜・ごま油・塩・でんぷん・もち米
		おかかあえ	キャベツ・もやし・醤油・かつお節			ごはん				フルーツクリーム	桃缶・みかん缶・りんご缶・ホイップクリーム(乳、大豆)			中華サラダ	きゅうり・もやし・ハム・塩クラゲ・はるさめ・ごま油・三温糖・醤油・酢・ごま
24	月	ごはん		25	火	豚骨ラーメン	ラーメン・豚肉・コーン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・ねぎ・ごま・豚骨ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏)・だし[豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布]	26	水	こぎつねごはん(混ぜごはん)	米・豚肉・油揚げ・人参・油・三温糖・酒・醤油	27	木	黒糖パン	豚肉・塩・こしょう・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ
		卵焼き	(卵)			ごはん				そうめんのずまし汁	そうめん・椎茸・玉葱・鶏肉・人参・ねぎ・塩・醤油・みりん・昆布・削り節			ホワイトシチュー	豚肉・塩・こしょう・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ
		もやしのからしあえ	もやし・きゅうり・三温糖・醤油・辛子			野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦)・油			かまぼこ	(卵、大豆、小麦)			国産若鶏ハンバーグ	(鶏、豚、大豆)
31	月	ポークカレーライス	米・豚肉・玉葱・人参・マーガリン・スキムミルク・カレールウ・りんご・にんにく・ソース			ごはん				野菜炒め	キャベツ・玉葱・もやし・ピーマン・ベーコン・油・コンソメ・塩・こしょう		金	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根・さつま揚げ・人参・ひじき・しらたき・油・みりん・三温糖・醤油
		パンパンジーサラダ	鶏肉・きゅうり・もやし・わかめ・パンパンジードレッシング(小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン、ごま)			ごはん									



10月のこんだてひょう



平均栄養価：小学生 エネルギー623キロカロリー タンパク質25.5g² 脂質22.1g² 塩分3.1g² / 中学生 エネルギー764キロカロリー タンパク質30.1g² 脂質25.7g² 塩分4g²