

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
1	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしゅんのりんごソースがけ さつまいものソテー かきたまスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ごはん 米粉 さとう さつまいも 米油	りんご にんじん しめじ ホールコーン さやいんげん たまねぎ 長ねぎ	634	25. 6
2	水	ごはん	牛乳	セルフのやきとりどん ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 厚揚げ わかめ 大豆	ごはん 米油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらたき もやし キャベツ きゅうり 赤じそ 長ねぎ	600	25. 7
3	木	ごはん	牛乳	しろみぎかなのチリソース ごぼうサラダ もずくスープ	牛乳 たら なんと 豆腐 もずく	ごはん でんぶん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ	630	23. 2
4	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ みそドレッシングサラダ しおこうじののっぺいしる	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ちくわ 油揚げ	ごはん さとう ごま でんぶん ごま油 さといも	にんじん ほうれん草 もやし れんこん こんにゃく さやえんどう	654	26. 4
7	月	むぎごはん	牛乳	あきあじカレー ツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 大麦 さといも 米油 カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ ホールコーン ブロッコリー	649	21. 2
8	火	ごはん	牛乳	やきメンチカツ おまめごまきんぴら かまぼこのすましじる	牛乳 鶏肉 豚肉 さつまあげ 青大豆 かまぼこ 豆腐	ごはん さとう 米油 じゃがいも ごま油 ごま ラード なたね油	たまねぎ しょうが にんじん こんにゃく たけのこ 長ねぎ	682	24. 6
9	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ トマト キャベツ こんにゃく	647	25. 2
10	木	ごはん	牛乳	【目のあいごデー】 さけのカロテンやき ブロッコリーソテー りよくおうしよくやさいのみそしる めのあいごデーゼリー(ブルーベリー)	牛乳 さけ ベーコン みそ	ごはん 米油 ぶどう糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ かぼちゃ ほうれん草 ブルーベリー	644	27. 2
11	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ ごまいため さつまいもとんじる	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆	ごはん さとう じゃがいも でんぶん なたね油 米油 パーム油 ごま 米粉パン粉 さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ごぼう	683	23. 6
15	火	こめこの キャロットパン	牛乳	【十三やのおみこんだて】 ハンバーグワインソースかけ あおだいずサラダ おつきみスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 青大豆 かまぼこ	こめ粉パン ラード でんぶん さとう ごま油 さといも	たまねぎ キャベツ ホールコーン ブロッコリー にんじん 長ねぎ	612	25. 8
16	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン おおきなコーンしゅうまい じゃがいものナムル	牛乳 豚肉 わかめ みそ すけとうだら 豆腐 ハム	中華めん 米油 ごま油 小麦粉 でんぶん ラード さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ きゅうり ホールコーン	636	26. 4
★17日は、食育の日 ^{しょくいく ひ} 献立 ^{こんだて} です。せんざんき ^{えひめけん} と ^{きょうどりょうり} いもだきは愛媛県の郷土料理です。せんざんきは、鶏肉 ^{とりにく} の揚げ物料理 ^{あ ものりょうり} です。いもだきは、さと いも、こんにゃく、しいたけなどの ^{ぐさい} 具材 ^{にこ} を煮 ^{なべりょうり} 込んだ鍋料理 ^{えひめけん} です。みかんは愛媛県で ^{しゅうかくりょうぜんこくだい} 収穫量 ^い 全国第3位 ^い です。									
17	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて ～えひめけん～】 せんざんき(とりのからあげ) みかんサラダ いもだき	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さといも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 にんじん こんにゃく さやいんげん 干しいたけ	638	24. 3
18	金	ごはん	牛乳	いかのこうみやき しらたきのつつるつつるツナいため とうふとわかめのみそしる	牛乳 いか ツナ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごはん さとう ごま油 米油	長ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ	603	27. 8
21	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご こんぶあえ さつまいもにくじゃが	牛乳 卵 こんぶ 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう ごま油 さつまいも じゃがいも 米油 でんぶん	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく	645	23. 5
22	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー あおのりポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 なんと	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	キャベツ ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが メンマ もやし 長ねぎ	605	21. 3
23	水	ゆでうどん	牛乳	【ちゅうえつじしんから20年 ほうさいこんだて】 わかめじる ふっカツ(くるまふのカツ) かんぶつサラダ	牛乳 糸かまぼこ わかめ こんぶ ひじき ツナ	うどん パン粉 ふ 米パン粉 米油 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 切干大根 ホールコーン 干しいたけ	672	22. 1
★24日は、ふるさと ^{こんだて} 献立 ^{こんだて} です。とりにくと ^{じょうえさん} だいず ^{だいず} のしおこうじがらめは、上越産 ^{じょうえつさん} の大豆 ^{しお} を上越産 ^{あじつ} の塩 ^{あじつ} こうじで味付けします。									
24	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて～だいず～】 とりにくとだいずのしおこうじがらめ おかかあえ めぎすのつみれじる	牛乳 鶏肉 大豆 花がとお めぎす みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ ごぼう しょうが 長ねぎ	682	28. 3
25	金	ごはん	牛乳	【にいがたまいの日こんだて】 さばのみそに のりずあえ けんちんじる	牛乳 さば みそ のり 豆腐	ごはん さとう じゃがいも ごま油	だいこん しょうが もやし ほうれん草 にんじん こんにゃく 長ねぎ さやえんどう	612	27. 1
28	月	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき きりぼしだいこんのいためもの しおこうじのマーボーどうふ	牛乳 笹かまぼこ 花がとお 青のり ツナ 豚肉 豆腐	ごはん 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん ごま油	切干大根 にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ にら	652	25. 2
29	火	あつざり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム リボンマカロニサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ツナ ベーコン 白いんげん豆 無調整豆乳	食パン さとう マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご レモン汁 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	602	23. 2
30	水	ごはん	牛乳	ししゃものこめこからあげ カレーうのはな やさいととりにくのみそしる	牛乳 ししゃも ベーコン おから 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 米粉 米油	にんにく にんじん エリンギ さやいんげん だいこん たまねぎ 長ねぎ	665	26. 3
31	木	チキンライス	牛乳	【ハロウィンこんだて】 かぼちゃサラダ ジャックオーランタンかまぼこのスープ とうにゅういりハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン かまぼこ 豆乳	ごはん 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ホールコーン はくさい しめじ	613	19. 6