

令和7年度 10月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金	
こ ん だ て	小学生平均 エネルギー：597kcal たんぱく質：24.9g 脂質：20.7g カルシウム：344mg 食塩：2.2g	今月の 厚沢部町食材 お米・じゃがいも かぼちゃ・だいこん さつまいも きくらげ・まいたけ キャベツ・ねぎ	1 558kcal ごはん はくさいと ぶたにくのスープ さばのみそに ほうれんそうの ごまあえ	2 577kcal ミルクパン クラムチャウダー ミートオムレツ こまつなのサラダ	3 674kcal あっさぶやさいカレー (むぎごはん) キャベツの わふうサラダ ヨーグルトあえ	
			ぶたにく、さば、みそ	ぎゅうにゅう、あさり、ベーコン、たまご、ぶたにく、チーズ、ロースハム、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、白花豆、じゃこ、ヨーグルト	
			こめ、こんにゃく、ごま、砂糖	ミルクパン、油、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	
			はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん、バナナ	
			あか	き	みどり	
こ ん だ て	6 560kcal ビビンバ (むぎごはん) たまごスープ おつきみゼリーあえ	7 585kcal しょうゆラーメン バンバンジー スライスパイン	8 564kcal たきこみごはん じゃがいものみそしる いわしのしょうがに あつあげサラダ	9 652kcal せわりコッペ フランクフルト かぼちゃシチュー イタリアンサラダ	10 661kcal むぎごはん マーボーどうふ あげはるまき チンゲンサイのナムル	
	あか	き	みどり	あか	き	
	き	みどり	あか	き	みどり	
	こ ん だ て	13	14 550kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ オレンジ	15 613kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ かいそうサラダ	16 652kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	17 575kcal ごはん キムチなべ しろみさかなフライ ブロッコリーおかかあえ
		あか	き	みどり	あか	き
き		みどり	あか	き	みどり	
こ ん だ て		20	21 556kcal きつねうどん ちくわいそば天ぷら げんきヨーグルト	22 588kcal ごはん キャベツのみそしる さけのしおやき あげにくじゃが	23 619kcal ナン キーマカレー コールスローサラダ りんご	24 558kcal ごはん わかめスープ あげしゅうまい チンジャオロース
		あか	き	みどり	あか	き
	き	みどり	あか	き	みどり	
	こ ん だ て	27 608kcal ごはん どさんこじる てりやきチキン はるさめ ちゅうかサラダ	28 651kcal スパゲティミートソース かぼちゃだいがく フルーツミックス	29 556kcal ひじきごはん えのきのみそしる あじフライ キャベツの しおこんぶあえ	30 565kcal ごくとうパン ミネストローネ マカロニグラタン パリパリサラダ	31 621kcal ごはん にくだんごじる さばのソースやき ほうれんそうの いそあえ
		あか	き	みどり	あか	き
き		みどり	あか	き	みどり	
こ ん だ て		3	4 550kcal しょうゆラーメン バンバンジー スライスパイン	5 564kcal たきこみごはん じゃがいものみそしる いわしのしょうがに あつあげサラダ	6 652kcal せわりコッペ フランクフルト かぼちゃシチュー イタリアンサラダ	7 575kcal ごはん キムチなべ しろみさかなフライ ブロッコリーおかかあえ
		あか	き	みどり	あか	き
	き	みどり	あか	き	みどり	
	こ ん だ て	10	11 550kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ オレンジ	12 613kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ かいそうサラダ	13 652kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	14 575kcal ごはん キムチなべ しろみさかなフライ ブロッコリーおかかあえ
		あか	き	みどり	あか	き
き		みどり	あか	き	みどり	
こ ん だ て		17	18 550kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ オレンジ	19 613kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ かいそうサラダ	20 652kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	21 575kcal ごはん キムチなべ しろみさかなフライ ブロッコリーおかかあえ
		あか	き	みどり	あか	き
	き	みどり	あか	き	みどり	
	こ ん だ て	24	25 550kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ オレンジ	26 613kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうざ かいそうサラダ	27 652kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	28 575kcal ごはん キムチなべ しろみさかなフライ ブロッコリーおかかあえ
		あか	き	みどり	あか	き
き		みどり	あか	き	みどり	
こ ん だ て		31	1 550kcal しょうゆラーメン バンバンジー スライスパイン	2 564kcal たきこみごはん じゃがいものみそしる いわしのしょうがに あつあげサラダ	3 652kcal せわりコッペ フランクフルト かぼちゃシチュー イタリアンサラダ	4 575kcal ごはん キムチなべ しろみさかなフライ ブロッコリーおかかあえ
		あか	き	みどり	あか	き
	き	みどり	あか	き	みどり	

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう

令和7年度 10月 アレルギー献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	小学生平均 エネルギー：605 kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：21.7 g カルシウム：342 mg 食塩：2.2 g	今月の 厚沢部町食材 お米・じゃがいも かぼちゃ・だいこん さつまいも きくらげ・まいたけ キャベツ・ねぎ	1 581kcal ごはん はくさいと ぶたにくのスープ ぶたのみそやき ほうれんそうの ごまあえ	2 594kcal ミルクパン クラムチャウダー ハンバーグ こまつなのサラダ	3 674kcal あっさぶやさいカレー (むぎごはん) キャベツの わふうサラダ ヨーグルトあえ
あか			ぶたにく、 さば 、みそ	ぎゅうにゅう、あさり、ベーコン、 たまご 、 とり にく、ぶたにく、 チーズ 、ロースハム、ひじき	ぎゅうにゅう、 とり にく、白花豆、じゃこ、ヨーグルト
き			こめ、こんにやく、ごま、砂糖	ミルクパン、油、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま
みどり			はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん、バナナ
こんだて	6 540kcal ビビンバ (むぎごはん) とうふスープ おつきみゼリーあえ	7 585kcal しょうゆラーメン バンバンジー スライスパン	8 610kcal たきこみごはん じゃがいものみそしる ぶたのしょうがやき あつあげサラダ	9 652kcal せわりコッペ フランクフルト かぼちゃシチュー イタリアンサラダ	10 661kcal むぎごはん マーボーどうふ あげはるまき チンゲンサイのナムル
あか	たまご 、とうふ、ぶたにく	ぶたにく、 な ると、 とり にく	とり にく、油あげ、わかめ、みそ、 いわし 、ぶたにく、生あげ	ぎゅうにゅう、 とり にく、ぶたにく、白花豆、スキムミルク、生クリーム、ツナ	とうふ、ぶたにく、 だい ず、みそ、ぶたにく、ひじき
き	こめ、むぎ、マロニー、油、砂糖、ごま油、ごま	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、ごま油、砂糖、ごまドレッシング、ごま	こめ、こんにやく、砂糖、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、ごま	コッペパン、砂糖、コーン、小麦粉、バター、油	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま
みどり	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、マンガール・オレンジ、みかん、もも	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、きゅうり、パン	ごぼう、にんじん、しいたけ、きゅうり、キャベツ	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ	にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし
こんだて	13 スポーツの日	14 550kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ オレンジ	15 613kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげぎょうぎ かいそうサラダ	16 652kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	17 650kcal ごはん キムチなべ 豆乳コロッケ ブロッコリーおかかあえ
あか		ベーコン、とうにゅう、みそ、あさり	ぶたにく、いか、 とり にく、わかめ、ふのり、のり	ぶたにく、 とり にく、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、 ほ き、 豆乳 、かつおぶし
き		スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま	バターパン、油、じゃがいも、バター、デミグラスソース、小麦粉、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、油、小麦粉、片栗粉、ごま油、 じゃがいも
みどり		たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なオレンジ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しいたけ、ブロッコリー、だいこん
こんだて	20 学習発表会 振替休業	21 556kcal きつねうどん ちくわいそべ天ぶら げんきヨーグルト	22 642kcal ごはん キャベツのみそしる チキンチーズ オープン焼き あげにくじゃが	23 619kcal ナン キーマカレー コールスローサラダ りんご	24 558kcal ごはん わかめスープ あげしゅうまい チンジャオロース
あか		とり にく、わかめ、油あげ、ちくわ、あおのり、元気ヨーグルト	油あげ、みそ、 さ ば、 とり にく、 チーズ 、ぶたにく、えだまめ	ぶたにく、 だい ず、ロースハム	わかめ、ぶたにく
き		うどん、砂糖、油	こめ、 パン粉 、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	ナン、油、小麦粉、砂糖、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごま油、油、 パン粉 、小麦粉、片栗粉、砂糖
みどり		まいたけ、ねぎ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、りんご	ねぎ、だいこん、もやし、たけのこ、ピーマン
こんだて	27 577kcal ごはん ホタテ汁 てりやきチキン はるさめ ちゅうかサラダ	28 651kcal スパゲティミートソース かぼちゃだいがく フルーツミックス	29 570kcal ひじきごはん えのきのみそしる とりのからあげ キャベツの しおこんぶあえ	30 565kcal こくとうパン ミネストローネ マカロニグラタン バリバリサラダ	31 620kcal ごはん にくだんごじる ぶたソースやき ほうれんそうの いそあえ
あか	さ ば、ほたて、みそ、 とり にく、ロースハム	ぶたにく、 だい ず	とり にく、ひじき、油あげ、えだまめ、みそ、 あ ひ、 こ んぶ	ぎゅうにゅう、ウインナー、えだまめ、 だい ず、ベーコン、 チーズ	とり にく、ぶたにく、 さ ば、みそ、のり
き	こめ、じゃがいも、油、こんにやく、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖、ごま	こめ、むぎ、しらたき、油、砂糖、じゃがいも、 パン粉 、小麦粉、ごま油、ごま	食パン、油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、きょうざの皮、ごまドレッシング	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま
みどり	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマトソース、かぼちゃ、みかん、もも、バナナ	にんじん、ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトソース、しめじ、きゅうり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう

令和7年度 10月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	中学生平均 エネルギー：775kcal たんぱく質：31.4g 脂質：25.7g カルシウム：385mg 食塩：2.8g	今月の 厚沢部町食材 お米・じゃがいも かぼちゃ・だいこん さつまいも きくらげ・まいたけ キャベツ・ねぎ	1 690kcal ごはん 白菜と豚肉のスープ さばの味噌煮 ほうれんそうのごま和え	2 749kcal ミルクパン クラムチャウダー ミートオムレツ 小松菜のサラダ	3 877kcal 厚沢部野菜カレー (麦ごはん) キャベツの和風サラダ ヨーグルト和え
			ぶたにく、さば、みそ	ぎゅうにゅう、あさり、ベーコン、たまご、ぶたにく、チーズ、ロースハム、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、白花豆、じゃこ、ヨーグル
			こめ、こんにゃく、ごま、砂糖	ミルクパン、油、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま
			はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん、バナナ
あか					
き					
みどり					
こんだて	6 737kcal ビビンバ (麦ごはん) 卵スープ お月見ゼリー和え	7 744kcal 醤油ラーメン バンバンジー スライスパイン	8 689kcal 五目炊き込みごはん じゃがいものみそ汁 いわしの生姜煮 厚揚げサラダ	9 898kcal 背割りコッペ フランクフルト かぼちゃシチュー イタリアンサラダ	10 873kcal 麦ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き チンゲン菜のナムル
あか	たまご、とうふ、ぶたにく	ぶたにく、なると、とりにく	とりにく、油あげ、わかめ、みそ、いわし、生あげ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、白花豆、スキムミルク、生クリーム、ツナ	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ぶたにく、ひじき
き	こめ、むぎ、マロニー、油、砂糖、ごま油、ごま	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、ごま油、砂糖、ごまドレッシング、ごま	こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、ごま	コッペパン、砂糖、コーン、小麦粉、バター、油	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま
みどり	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、マンガール、オレンジ、みかん、もも	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、きゅうり、パイ	こぼろ、にんじん、しいたけ、きゅうり、キャベツ	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ	にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし
こんだて	13	14 711kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ オレンジ	15 807kcal 中華丼 (麦ごはん) 揚げぎょうざ 海藻サラダ	16 868kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	17 755kcal ごはん キムチ鍋 白身魚のフライ ブロッコリーおかか和え
あか		ベーコン、とうにゅう、みそ、あさり	ぶたにく、いか、とりにく、わかめ、ふのり、のり	ぶたにく、とりにく、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、ほき、かつおぶし
き		スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま	バターパン、油、じゃがいも、バター、デミグラスソース、小麦粉、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、油、小麦粉、片栗粉、ごま油
みどり		たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なオレンジ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しいたけ、ブロッコリー、だいこん
こんだて	20 751kcal ごはん さつま汁 鶏のごま照り焼き ほうれん草のお浸し	21 668kcal きつねうどん ちくわ磯辺天ぷら 元気ヨーグルト	22 766kcal ごはん キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き 揚げ肉じゃが	23 801kcal ナン キーマカレー コールスローサラダ りんご	24 736kcal ごはん わかめスープ 揚げしゅうまい チンジャオロース
あか	とりにく、とうふ、みそ、かつおぶし	とりにく、わかめ、油あげ、ちくわ、あおのり、元気ヨーグルト	油あげ、みそ、さけ、ぶたにく、えだまめ	ぶたにく、だいず、ロースハム	わかめ、ぶたにく
き	こめ、さつまいも、こんにゃく	うどん、砂糖、油	こめ、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	ナン、油、小麦粉、砂糖、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごま油、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、砂糖
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、はくさい	まいたけ、ねぎ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、りんご	ねぎ、だいこん、もやし、たけのこ、ピーマン、もやし
こんだて	27	28 858kcal スパゲティミートソース かぼちゃ大学 フルーツミックス	29 733kcal ひじきごはん えのきのみそ汁 あじフライ キャベツの塩昆布和え	30 737kcal 黒糖パン ミネストローネ マカロニグラタン パリパリサラダ	31 828kcal ごはん 肉団子汁 さばのソース焼き ほうれん草の磯和え
あか		ぶたにく、だいず	とりにく、ひじき、油あげ、えだまめ、みそ、あじ、こんにゃく	ぎゅうにゅう、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、チーズ	とりにく、ぶたにく、さば、みそ、のり
き		スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖、ごま	こめ、むぎ、しらたき、油、砂糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま油、ごま	食パン、油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、きょうざの皮、こまドレッシング	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま
みどり		たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマトソース、かぼちゃ、みかん、もも、バナナ	にんじん、ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトソース、しめじ、きゅうり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう

令和7年度 10月 アレルギー献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	中学生平均 エネルギー：775kcal たんぱく質：31.4g 脂質：25.7g カルシウム：385mg 食塩：2.8g	今月の 厚沢部町食材 お米・じゃがいも かぼちゃ・だいこん さつまいも きくらげ・まいたけ キャベツ・ねぎ	1 690kcal ごはん 白菜と豚肉のスープ さばの味噌煮 ほうれんそうのごま和え	2 749kcal ミルクパン クラムチャウダー ミートオムレツ 小松菜のサラダ	3 877kcal 厚沢部野菜カレー (麦ごはん) キャベツの和風サラダ ヨーグルト和え
			ぶたにく、さば、みそ	ぎゅうにゅう、あさり、ベーコン、たまご、ぶたにく、チーズ、ロースハム、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、白花豆、じゃこ、ヨーグルト
			こめ、こんにやく、ごま、砂糖	ミルクパン、油、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま
			はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん、バナナ
こんだて	6 737kcal ビビンバ (麦ごはん) 卵スープ お月見ゼリー和え	7 744kcal 醤油ラーメン バンバンジー 黄桃	8 689kcal 五目炊き込みごはん じゃがいものみそ汁 いわしの生姜煮 厚揚げサラダ	9 898kcal 背割りコッペ フランクフルト かぼちゃシチュー イタリアンサラダ	10 873kcal 麦ごはん 麻婆豆腐 揚げ春巻き チンゲン菜のナムル
	たまご、とうふ、ぶたにく	ぶたにく、なると、とりにく	とりにく、油あげ、わかめ、みそ、いわし、生あけ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、白花豆、スキムミルク、生クリーム、ツナ	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ぶたにく、ひじき
	こめ、むぎ、マロニー、油、砂糖、ごま油、ごま	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、ごま油、砂糖、ごまドレッシング、ごま	こめ、こんにやく、砂糖、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、ごま	コッペパン、砂糖、コーン、小麦粉、バター、油	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま
	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、マンゴー、オレンジ、みかん、もも	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、きゅうり、黄桃、黄桃	ごぼう、にんじん、しいたけ、きゅうり、キャベツ	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ	にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし
こんだて	13 スポーツの日	14 711kcal クリームスパゲティ あさりのサラダ オレンジ	15 807kcal 中華丼 (麦ごはん) 揚げぎょうざ 海藻サラダ	16 868kcal バターパン ポークシチュー チキンナゲット さつまいもサラダ	17 755kcal ごはん キムチ鍋 白身魚のフライ ブロッコリーおかか和え
		ベーコン、とうにゅう、みそ、あさり	ぶたにく、いか、とりにく、わかめ、ふのり、のり	ぶたにく、とりにく、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、ほき、かつおぶし
		スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま	バターパン、油、じゃがいも、バター、デミグラスソース、小麦粉、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、油、小麦粉、片栗粉、ごま油
		たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なオレンジ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しいたけ、ブロッコリー、だいこん
こんだて	20 751kcal ごはん さつまい 鶏のごま照り焼き ほうれん草のお浸し	21 668kcal きつねうどん ちくわ磯辺天ぷら 元気ヨーグルト	22 766kcal ごはん キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き 揚げ肉じゃが	23 801kcal ナン キーマカレー コールスローサラダ りんご	24 736kcal ごはん わかめスープ 揚げしゅうまい チンジャオロース
	とりにく、とうふ、みそ、かつおぶし	とりにく、わかめ、油あげ、ちくわ、あおのり、元気ヨーグルト	油あげ、みそ、さけ、ぶたにく、えだまめ	ぶたにく、だいず、ロースハム	わかめ、ぶたにく
	こめ、さつまいも、こんにやく	うどん、砂糖、油	こめ、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	ナン、油、小麦粉、砂糖、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごま油、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、砂糖
	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、はくさい	まいたけ、ねぎ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、りんご	ねぎ、だいこん、もやし、たけのこ、ピーマン
こんだて	27 振替休業	28 858kcal スパゲティミートソース かぼちゃ大学 フルーツミックス	29 733kcal ひじきごはん えのきのみそ汁 あじフライ キャベツの塩昆布和え	30 737kcal 黒糖パン ミネストローネ マカロニグラタン パリパリサラダ	31 828kcal ごはん 肉団子汁 さばのソース焼き ほうれん草の磯和え
		ぶたにく、だいず	とりにく、ひじき、油あげ、えだまめ、みそ、あじ、こんにゃく	ぎゅうにゅう、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、チーズ	とりにく、ぶたにく、さば、みそ、のり
		スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖、ごま	こめ、むぎ、しらたき、油、砂糖、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ごま油、ごま	食パン、油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、きょうざの皮、ごまドレッシング	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま
		たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマトソース、かぼちゃ、みかん、もも、バナナ	にんじん、ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトソース、しめじ、きゅうり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう