

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのしょうじきをとのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
22 水	ひじきごはん	○	鶏肉、ひじき	米、さとう	にんじん	だし、しょうゆ	797
	ビザロール・カレーロール		ビザロール・カレーロール	あぶら			
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	たまねぎ、にんじん、コーン、クリーム	ガラスープ、しお	
	里芋の青のり和え		あおのり	さといも、こんにやく、さとう	コーン、きくらげ、こまつな	しょうゆ、だし	
23 木	ごはん	○		米			792
	鶏のフレック焼		鶏肉	コーンフレック、マヨネーズ		しお	
	味噌汁		豆腐、煮干し、みそ	さといも	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな		
	春雨中華和え		卵	はるさめ	きゅうり、きくらげ、しめじ	中華ドレッシング	
24 金	カレーうどん	○	豚肉	うどん	たまねぎ、えのきたけ、ちんげんさい		788
	野菜かき揚げ			あぶら	野菜かき揚げ		
	ヨーグルト		ソフール				
27 月	ごはん	○		米			758
	ソースチキンカツ		チキンカツ	さとう		トンカツソース、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、ガラスープ、しょうゆ、しお	
	わかめスープ		わかめ、とうふ	ごま	にんじん、ちんげんさい、たまねぎ		
	野菜ポテトサラダ			じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン		
28 火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米			836
	ハンバーグ		かぼちゃ型ハンバーグ				
	いんげん豆クリームスープ		とり肉、大豆、いんげんペースト、脱脂粉乳		たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、シチュールウ	
	小松菜のごま和え		油あげ	こんにやく、さとう、ごま	こまつな、にんじん	しょうゆ、だし	
29 水	ごはん	○		米			770
	魚の天ぷら		白身魚	てんぷら粉、あぶら		カレー粉、しお	
	豚汁		豚肉、油あげ、煮干し、みそ	こんにやく	ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい		
	コールスローサラダ		ハム	コールスロードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん		
30 木	ごはん	○		米			783
	鶏のビザ焼き		とり肉、チーズ		たまねぎ	ケチャップ、しお	
	チャブチェ		豚肉	はるさめ、ごま油、さとう、ごま	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ガラスープ	
	ナムル		くきわかめ	ごま、ごま油	もやし、ぜんまい、にんじん	ガラスープ、しお	
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン			
11 月 4 火	かしわめし	○	鶏肉 うす揚げ	米、さとう、あぶら		しょうゆ	752
	オムレツ		オムレツ		たまねぎ、マッシュルーム	デミグラスソース	
	キャベツコンソメスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ	コンソメ、しょうゆ、しお	
	カリフラワーサラダ			ごまドレッシング	カリフラワー、にんじん、きゅうり、れんこん		
11 月 5 水	ごはん	○		米			785
	きゃべつメンチカツ		国産キャベツメンチカツ	あぶら			
	高野豆腐柳川煮		高野豆腐、卵	こんにやく、さとう、かたくり粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、しお、だし	
	わかめと竹輪の酢の物		わかめ、ちくわ	さとう	にんじん、きゅうり	す、しお	