



★個数物の数字(幼・小・中)

日	曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
		しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	あおなごはん	牛乳	とんじる いわしのうめに しおこんぶあえ	牛乳 みそ ぶたにく 油あげ いわし こんぶ	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま油	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな うめぼし・キャベツ・ほうれんそう もやし	(小)640 (中)820	26.4 36.9
3	火	コッペパン スライス	牛乳	だいちフレークのスープ ウインナーのケチャップあえ やきそば	牛乳 とりにく だいち とろろ ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう むしちゅうかめん	しいたけ・きくらげ・こまつな・にんじん キャベツ・にら・しょうが・にんにく	658 842	27.8 38.9
4	水	こまつなチャーハン	牛乳	オープンからあげ② ちゅうかさサラダ あおりんごゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく	こめ もちごめ さとう 油 ごま ゼリー	たまねぎ・こまつな・しめじ・にんじん ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・キャベツ・りんご	665 851	22.9 32.0
5	木	ごはん	牛乳	けんちんじる わかさぎフリッター②②③ あきなすのみそいため	牛乳 とろろ わかさぎ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう こんにやく ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう・ほうれんそう ・なす・ピーマン・にんにく・しょうが たまねぎ・とうもろこし	655 838	23.1 32.3
6	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ コンクリーミドレッシング	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマト・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり とうもろこし	653 836	24.9 34.8
10	火	ココアあげパン ★三沢小リクエスト献立★	牛乳	ABCマカロニスープ ソーセージステーキ カミカミサラダ	牛乳 とりにく ソーセージ いか	コッペパン 油 さとう ミルクココア マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ ごぼう・キャベツ・きゅうり	671 859	27.8 38.9
11	水	しょうゆごはん	牛乳	おでん うめかつおあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 うずらたまご こんぶ ちくわ つみれ がんもどき かつおぶし	こめ 油 さとう こんにやく ゼリー	だいこん・にんじん・もやし・キャベツ きゅうり・うめぼし・ブルーベリー	635 812	24.8 34.7
12	木	ごはん	牛乳	とうにゅうみそじる さばみりんやき ごもくきんぴら	牛乳 とろろ みそ とうにゅう さば ハム	こめ 油 さとう こんにやく	だいこん・しめじ・にんじん・ねぎ ほうれんそう・ごぼう・れんこん いんげん	647 828	25.1 35.1
13	金	じごなうどん	牛乳	とりなんばんうどんじる だいがくいも②③③ ツナのあえもの	牛乳 とりにく わかめ シーチキン	じごなうどん 油 さとう さつまいも ごま	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ねぎ・えのき・キャベツ・きゅうり	665 851	22.6 31.6
16	月	ごはん	牛乳	あきなすのみそじる しろごまつくね②③ ぶたキムチ	牛乳 あぶらあげ みそ つくね ぶたにく	こめ 油 さとう ごま	だいこん・だいこんのは・なす・しめじ ねぎ・はくさい・キャベツ・にんじん もやし	645 825	26.8 37.5
17	火	しよくパン	牛乳	クリームゴールド しゃくしなスパゲッティ トマトオムレツ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく オムレツ	しよくパン 油 さとう スパゲッティ クリームゴールド フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・しゃくしな・しめじ いんげん・にんにく・しょうが・トマト キャベツ・カリフラワー・きゅうり とうもろこし	658 842	24.4 34.1
18	水	くりとさつまいも ごはん	牛乳	キャベツのメンチカツ だいこんサラダ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ メンチカツ	こめ 油 さとう くり さつまいも わふうやさいドレッシング	にんじん・しめじ・グリーンピース だいこん・キャベツ・きゅうり・みかん	662 847	20.0 28.0
19	木	ごはん	牛乳	さいのくになつとう あつあげのチャオサイ からしあえ	牛乳 なつとう あつあげ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう	はくさい・にんじん・たまねぎ・しょうが いんげん・ほうれんそう・キャベツ きゅうり	664 849	28.3 39.6
20	金	むぎごはん	牛乳	チキンハヤシ マセドアンサラダ しょうなんゴールドゼリー	牛乳 とりにく プロセスチーズ	こめ むぎ 油 さとう ハヤシルウ でんぷん ゼリー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく しょうが・グリーンピース・マッシュルーム えのき・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	652 835	22.1 30.9
23	月	ごはん	牛乳	すきやきふうに ねぎたまやき たくあんあえ	牛乳 ぶたにく とろろ たまご	こめ 油 さとう しらたき ごま	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな キャベツ・きゅうり・たくあん	676 865	24.7 38.7
24	火	こどもパン スライス	牛乳	やさいスープ ハンバーグきのこソース レモンゼリーポンチ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう でんぷん ゼリー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ マッシュルーム・しめじ・みかん パイナップル・もも・レモン	650 832	23.8 33.3
25	水	ごはん	牛乳	はくさいのみそじる サバしょうがじょうゆやき きざみこんぶのいために	牛乳 みそ サバ ぶたにく こんぶ あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく	にんじん・はくさい・だいこん・しめじ ねぎ・しょうが・いんげん	637 815	24.5 34.3
26	木	げんまいり ごはん	牛乳	マーボー豆腐 きゅうりのナムル なしゼリー	牛乳 ぶたにく とろろ みそ だいち	こめ 油 さとう でんぷん ごま油 ごま ゼリー	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ にら・にんにく・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり・なし	645 825	25.4 35.5
27	金	ちゅうかめん	ジョア プレーン	しおラーメンじる チーズハンペンフライ はくさいのごまみそあえ	ジョア とりにく わかめ みそ チーズハンペンフライ	ちゅうかめん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし メンマ・ほうれんそう・はくさい きゅうり	643 823	25.6 35.8
30	月	わかめごはん	牛乳	こまつなのみそじる ホキのカレーたつたあげ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 わかめ みそ あぶらあげ ホキ かつおぶし	こめ 油 さとう でんぷん	だいこん・こまつな・にんじん・ねぎ ブロッコリー・キャベツ・もやし	647 828	25.3 35.4
31	火	くろパン	牛乳	パンプキンシチュー チキンチャップ コールスローサラダ ハロウィンドーナツ	牛乳 ぶたにく とりにく	くろパン 油 さとう じゃがいも シチュールウ コールスロドレッシング ドーナツ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ しょうが・にんにく・りんご・キャベツ とうもろこし・きゅうり	658 842	28.8 40.3

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野産・秩父郡市産

- しめじ ○きゅうり
- みそ ○しょうゆ

10月10日は「目の愛護デー」です。

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的なビタミンAを多く含む食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンAを多く含む食べ物

