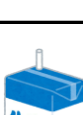
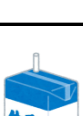
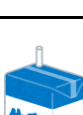
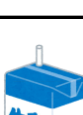


10月 献立予定表

ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだの血や肉になる しょうくひん の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ しょうくひん 黄色の食品	からだの調子を整える みどりしょうくひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつ g
1木	ごはん		ゆうやけこやけやき とんじる ごまあえ	ほき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし コーン	655kcal 27.1g
	しせいきねんぴ 市政記念日						
2金	おおやねのおむすび		テリチキ チリウインナー くわのはポップビーンズ はっちくんスープ(カレーあじ)	わかめ のり とりにく ウインナー だいず ハム ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぱん じゃがいも こめこマカロニ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ピーマン かぶ エリンギ	736kcal 29.8g
	そうと もりこんだて 桑都の杜献立						
5月	わかめごはん		ししゃものカレーやき ごじる さといものうまに	わかめ ししゃも だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく さといも さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ ごぼう れんこん さやいんげん	607kcal 24.9g
6火	カレーなんばん		さつまいもとささかまのてんぱら きりぼしだいこんのサラダ くだもの	とりにく けずりぶし ささかまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	うどん でんぱん さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ くだもの	603kcal 22.2g
7水	ごはん		マーボーどうふ はるさめスープ スタミナきゅうり くだもの	とうふ ぶたにく みそ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん はるさめ ごま	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たけのこ きくらげ こまつな きゅうり くだもの	615kcal 22g
	スポーツの日						
8木	にんじんごはん		さごちのこうみやき きのこじる きんぴらごぼう	とりにく さごち とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん にんにく ながねぎ ちんげんさい しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう こんにゃく	610kcal 27.6g
	め あいご 目の愛護デー						
9金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそしる じゃことやさいのいろうどりあえ くだもの	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな もやし にんじん くだもの	629kcal 27.1g
	うんどうかいおうえん 運動会応援メニュー						
13火	しゅうげつごはん		いしがきあげ そくせきづけ はちおうじる	ちくわ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ くり さとう こむぎこ でんぱん ごま あぶら ごまあぶら さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ だいこん しいたけ かぶ こまつな ちんげんさい ながねぎ しょうが	626kcal 21.9g
	はちおうじしょうごぜん 八王子城御膳						
14水	ごはん		はっぼうさい ワンタンスープ まめこくとう くだもの	いか ぶたにく うずらたまご わかめ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん ワンタン さとう	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし キャベツ くだもの	638kcal 26g
15木	コッペパン		てづくりりんごジャム ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	だいず ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま ごまあぶら	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース こまつな コーン キャベツ	644kcal 27.3g
19月	キムチたまご チャーハン		ちゅうかみそスープ だいずととりにくのちゅうかいため くだもの	ぶたにく たまご とりにく みそ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キムチづけ こまつな もやし ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ピーマン みかん	605kcal 24g
20火	カレーライス		コールスロー オレンジポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ コーン りんごかん みかんジュース	644kcal 16.4g
21水	ごはん		さばのおろしソース かきたまじる ひじきのいために	さば とりにく たまご とうふ けずりぶし ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん	だいこん にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ こんにゃく	677kcal 26.4g
22木	じゃこマヨトースト		クリームシチュー ツナわかめサラダ	みそ じゃこ チーズ ハム とりにく わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし りんごジュース	605kcal 20.6g
23金	スパゲティ ミートソース		キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトのパッションフルーツソースがけ	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ コーン パッションフルーツ	620kcal 22.6g
26月	さんまの かばやきどん		こんさいじる おひたし	さんま とうふ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	655kcal 22.2g
27火	アルバートのはたけ カレーピラフ		オムレツ ぼくのおじゃがポタージュ おじゃがのみかたりんご	とりにく たまご ツナ ぎゅうにゅう ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう バター	にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく とうみょう りんごかん	678kcal 25.4g
28水	ごはん		なまあげとぶたにくのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん ピーマン ながねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな コーン えのきたけ にんにく	600kcal 22.5g
29木	ごはん		さわらのしおやき がめに あごだしのふきよせじる くだもの	さわら とりにく ちくわ かまぼこ わかめ なまあげ こんぶ とびうお ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう ごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しめじ ながねぎ えだまめ えのきたけ ゆず くだもの	609kcal 29g
	ねん ふくおかけん 100年フード:福岡県						
30金	ガーリックライス		ウインナーとやさいのスープに わかめとじゃこのサラダ スイートパンプキン	とりにく ウインナー けずりぶし じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま バター	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし かぼちゃ	600kcal 20.7g
	ハロウィン						

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだものの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。