



の ー ん だ て

光ハル

日曜	こ ん だ て	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	(赤い食品) 血や肉・骨や 菌を作る	(黄い食品) 体温を保ち 体を動かすもと	(緑の食品) 体の調子を整える
2 火	牛乳 ジャーチャー表面、 ^外 オオカワ ココナッツミルク	685	24.7	牛乳 豚ひき肉、みそ 大豆、豆乳 (とんこつ)	おし中華麺、さとう、でん粉 オオカ、さとう、油、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ、もやし、 にんにく、しょうが、ねぎ、干しいたけ、おくら
3 水	牛乳 きんぴらドック、ポークシチュー	668	25.0	牛乳 豚肉、いんげん豆 生クリーム (とんこつ)	ゴッパパン、じゃが、じゃが芋 マザリンバター、油、小麦粉、油	にんじん、いんげん、トマト、マザリン、 ごぼう、にんにく、玉ねぎ
4 木	牛乳 はいがごはん、魚青のみそ煮、 ^肉 じゃが	660	27.3	牛乳 魚青のみそ、みそ (昆布、わかめ)	豚芽米、じゃが、でん粉 じゃが、じゃが芋、油	にんじん、いんげん、 しょうが、玉ねぎ
5 金	牛乳 タコライス、もずくスープ、 ^{黒糖} ゼリー	665	25.2	牛乳 豚ひき肉、大豆、 豆腐、もずく、 ^{黒糖}	米、じゃが、でん粉、バター 黒ごぼう、甘納豆、油	にんじん、トマト、パセリ、とうもろこし、 にんにく、玉ねぎ、マザリン、セロリ、きゃべつ
9 火	牛乳 チ作りピザ、ABCスー ツ	661	25.8	牛乳 1/4ベーコン ピザ、チーズ、(とろから)	小麦粉、さとう、ABCマカニ オイル、油、油	ピーマン、トマト、にんじん、きゃべつ、 玉ねぎ、マザリン、にんにく、セロリ
10 水	牛乳 舞草のたけのこ、 はいがごはん、きんぴら	667	19.5	牛乳 とろから肉、 油、大根	米、じゃが芋、じゃが 芋、ごま油	にんじん、みょうろ、いんげん、 ごぼう、干しいたけ、れんこん
11 木	牛乳 はいがごはん、 じゃが芋、きんぴら、中華サラダ	662	24.4	牛乳 たまご、豚肉、 豆腐、油、(昆布)	豚芽米、じゃが、でん粉 マカニ、いんげん、ごま油	にんじん、こまつな、ねぎ、 干しいたけ、もやし、きゅうり
12 金	牛乳 ポテトサラダ、 じゃが芋、野菜、豆	647	22.6	牛乳 ベーコン、大豆、 いんげん豆、(とろから)	豚芽米、マカニ、オイル、 じゃが芋、マカニ	にんじん、みょうろ、トマト、 玉ねぎ、きゃべつ、ごぼう
15 月	牛乳 ザーサイやきそば、サモサ	643	22.2	牛乳 豚肉、豚ひき肉	おし中華麺、さとう、ごま油 じゃが芋、小麦粉、春巻、油	ピーマン、にんじん、 にんにく、しょうが、干しいたけ、玉ねぎ
16 火	牛乳 はいがごはん、 ^{根野菜の揚げ煮、} 和シソかけ	670	21.9	牛乳 じゃが芋、 (じゃが芋)	豚芽米、じゃが芋、 でん粉、さとう、いんげん	かぼちゃ、ごぼう、 大根、れんこん
17 水	牛乳 五目ごはん、秋野菜の豚汁	657	24.6	牛乳 油、たまご、 豚肉、みそ、豆腐、しらす	米、じゃが、じゃが芋、 油	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 たけのこ、グリセース、大根、しめじ
18 木	牛乳 二色サンド(じゃが芋、 マザリン)ホルシチ	648	21.4	牛乳 ベーコン、豚肉、 いんげん豆、マザリン、(とろから)	黒食パン、セサミン、 マザリン、バター、じゃが芋、油	にんじん、トマト、 あんず、ジャム、玉ねぎ
19 金	牛乳 チャーハン、サンラータン	657	25.1	牛乳 じゃが芋、 たまご、豚肉、豆腐、(とろから)	米、じゃが、でん粉、 油、ごま油	にんじん、きゅうり、 グリセース、たけのこ、しめじ、にんにく、しょうが
22 月	牛乳 焼きカレーパン、すいとん	647	24.7	牛乳 豚ひき肉、たまご、 豆腐、油、(とろから)	丸パン、小麦粉、小麦粉、 白玉粉、油、ごま油	にんじん、こまつな、 玉ねぎ、しょうが、大根
23 火	牛乳 秋のはいごはん、 ^{焼きじゃが芋、} 揚げ煮、物	663	28.3	牛乳 とろから肉、生揚げ、 しめじ	米、じゃが、じゃが芋、 にんにく、油、ごま油	にんじん、いんげん、 しめじ、干しいたけ
24 水	牛乳 カレーライス、ごぼうのサラダ	669	17.4	牛乳 豚肉、 生クリーム (とんこつ)	米、じゃが芋、小麦粉、 じゃが芋、バター、じゃが芋、マカニ	にんじん、玉ねぎ、セロリ、 しょうが、にんにく、りんご、大根、きゃべつ
25 木	牛乳 はいがごはん、 ^{魚の揚げ煮、} ソース、 みそドレッシング、サラダ	667	22.8	牛乳 白身魚、みそ	豚芽米、じゃが、でん粉、 小麦粉、さとう、油、ごま油	にんじん、もやし、 玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ
26 金	牛乳 けんちんうどん、月見団子	666	21.7	牛乳 油、じゃが芋、 たまご、米、(じゃが芋)	にんにく、じゃが芋、 うどん、もち粉、油	にんじん、ごぼう、 大根、ねぎ
29 月	牛乳 さつま芋ごはん、 ^{かつおの東煮、} ^{揚げ煮、} おひたし	650	33.4	牛乳 かつお、 油、油、油、油、油、油	米、じゃが芋、でん粉、さとう にんにく、油、ごま油	こまつな、にんじん、 しょうが、干しいたけ
30 火	牛乳 コーンチーズトースト、ポトフ	665	26.6	牛乳 ベーコン、 いんげん豆、ピザ、 チーズ、油、油、油	セサミン、 じゃが芋、マカニ	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 とうもろこし、きゃべつ
31 水	牛乳 海鮮中華丼、 ^{かぼちゃの} マフィン	653	25.0	牛乳 いか、 ^{から揚げ、} 生クリーム、(とろから)	米、じゃが、さとう、 小麦粉、油、ごま油、 バター	にんにく、しょうが、たけのこ、干しいたけ、 おくら
チ作りピザ(9日)久しぶりに 登場します。		基準値	660	13.0~ 28.0	田柄の吉田さんの火田から、じゃが芋、大根、きゃべつが 届く予定です。	
10月平均		660	24.3			