



こんだてめい		おもなさいりょう (※しりょうがすくないしょくひんや、いちぶのちようみりょうはきさいしてありません)					えいようか	
ひづけ	※ざいりょうとうのつこうにより、こんだてをへんこうするはあいがあります。あらかじめこりょうしょうください。	【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】	1人分 (kcal)	
		おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる	たんぱく(㎎)	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	ししつ(%)
		にく・さかな たまご・だいず	こさかな・かいそう にゅうせいひん	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	こめ・パン いも・さとう	あぶら・バター ごま	しょうえん そうとうりょう
4	火	ごはん いわしのおかか きりほしだいこんのもの かんこくふうみそしる	いなし かつおぶし あぶらあげ さつまあげ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にら もやし ねぎ にんにく	こめ さとう でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	627 23.9 19.5 2.3
5	水	まるパン ぎゅうにゅう てりやきチキン コールスローサラダ トマトクリームシチュー	とり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん フロッキー トマト たまねぎ	パン でんぶん	ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	593 23.7 24.0 3.0
6	木	わかめごはん ぎゅうにゅう アジカツ かみかみサラダ こんさいごまじる ラフランスゼリー	アジ スクソウダラ とうもろこし ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん にんじん	こめ パン こむぎこ でんぶん じゃがいも さといも ゼリー	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら ごま	670 21.3 20.0 2.3
7	金	くろコッパン ぎゅうにゅう ハンバーグイタリアンソースかけ フロッキーサラダ ポテトとベーコンのスープ	ふたにく とり	ぎゅうにゅう	トマト ビーマン にんじん フロッキー にんじん パセリ	たまねぎ にんにく スッキーニ キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン こくとう さとう ドレッシング サラダあぶら	568 23.6 19.2 2.5
10	月	ごはん ぎゅうにゅう とちまるくんあつやきたまご とちぎめしのぐ すいとんじる	たまご ふたにく だいず とり	ぎゅうにゅう	にら にんじん だいにん こぼろ ねぎ	こめ さとう でんぶん さとう すいとん じゃがいも		646 23.8 15.8 1.9
11	火	もちむぎごはん ぎゅうにゅう あさのポークカレー かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ヨーグルト	こめ さとう でんぶん さとう すいとん じゃがいも もちむぎ じゃがいも	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	762 20.4 24.4 2.2
12	水	おべんとうのひ						
13	木	ごはん ぎゅうにゅう セルフピピンバ やきにく やさいのナムル	ふたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし なめこ ねぎ	こめ サラダあぶら ドレッシング ごま		614 26.4 19.0 2.3
14	金	けんさんこむぎしょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム とりにくのバーベキューソースかけ もやしサラダ はくさいいりシチュー	とうふ みそ	わかめ	ほうれんそう にんじん もやし きゅうり はくさい たまねぎ とうもろこし	パン ジャム サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら バター		584 30.8 16.4 2.9
17	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき はるさめサラダ くきわかめスープ	ふたにく ハム ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	こめ はるさめ こむぎこ でんぶん こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	707 19.2 25.9 2.7
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ やきさかな (ほっけ) しゅんぎくのツナあえ のっぺいじる	かつおぶし ほっけ ツナ とり	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん しゅんぎく ほうれんそう にんじん	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ		583 23.1 17.1 2.5
19	水	けんさんこむぎミルクパン ぎゅうにゅう けんさんふたにくコロッケ ソース ポパイサラダ ブラウンシチュー	ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	パン じゃがいも パン こむぎこ さとう	サラダあぶら ドレッシング	735 25.0 29.3 3.9
20	木	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくじゃがに えのきだけととうふのみそしる	なっとう ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	667 27.9 18.0 2.2
21	金	こめコッパン ぎゅうにゅう グラタン マカロニサラダ ポトフ アセロラゼリー	とうにゅう おから ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん パセリ	パン こめ じゃがいも こめ さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	712 20.8 31.8 2.8
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ちくさあえ にらいくかきたまじる	さば みそ ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にら にんじん	こめ さとう こめ さとう でんぶん		625 25.7 19.9 2.2
26	水	ミルクコッパン ぎゅうにゅう てりやきにくだんご (2) かいそうサラダ やきそば いちごとみかんにしょくゼリー	ふたにく とり だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんじん	パン じゃがいも ドレッシング サラダあぶら		628 22.4 14.3 3.3
27	木	ごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ てんどんのタレ こまじやごサラダ とうにゅうしたてのやさいじる	ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく たまねぎ こぼろ もやし きゅうり	こめ こむぎ さとう	サラダあぶら	675 17.9 21.7 2.8
28	金	バターコッパン ぎゅうにゅう ロングウィンナー トマトケチャップ イタリアンサラダ ミネストローネ	ウィンナー ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	パン じゃがいも マカロニ	マーガリン サラダあぶら	630 21.8 29.8 3.0

【1人あたりえいようか】

がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん エネルギー: 650kcal たんぱくしつ: 24.0g ししつ: 20.2g しょうえんしょうとろうりょう: 2.0g

※11月10日(月)～14日(金)は地産地用献立週間です。栃木県やさくら市の畜産産物を多く活用しています。

※11月12日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

