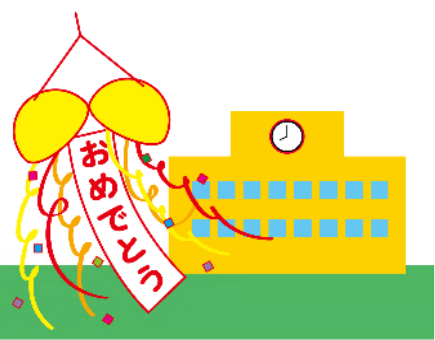


～10月のこんだてよていひょう～

＜こんだての見方＞ こんだて エネルギーたんぱく質脂質 Kcalg g 赤・血や肉になるもの 黄・熱や力のもとになるもの 緑・体の調子を整えるもの	月見献立 10月23日(金)は十三夜です。満月に見立てて、かぼちゃのだんごが入った月見汁を提供予定です。  3R推進月間 10月は3R推進月間です。エコメニューと記載の日は、食品ロス削減に向けた献立を取り入れています 	創立記念献立 22日の創立記念日に合わせ、鯛めしを提供予定です。鯛はほぐし身を入れ、あらでとってだし汁と一緒に炊きこみます。 	1日(木) とみん ひ 都民の日 東京都 	2日(金)むぎごはん ひじきふりかけ さかなのおろしソース とんじる みかん 626Kcal 29.4g 18.7g ぎゅうにゅう ひじき ちりめん さば いとけずりぶし ぶたにく とうふ みそ こめ むぎ ごま さとう こんにやく あぶら じゃがいも だいこん ごぼう にんじん ねぎ みかん
5日(月)【ハッピーにんじんの日】 キムチチャーハン ししゃものみりんやき トックスープ 579Kcal 23.6g 16.2g ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく カットわかめ とりにく こめ むぎ あぶら いりごま もち にんじん はくさいキムチ ピーマン ねぎ ほししいたけ えのきたけ こまつな	6日(火) ビビンバ はるさめスープ りんご 570Kcal 20.6g 14.4g ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく はるさめ こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう ねぎ しょうが にんにく にら こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん きくらげ えのき チンゲンサイ りんご たまねぎ	7日(水)【ハッピーにんじんの日】 ごまじゃごはん しおにくじゃが うのはなのいりに アップル&キャロットジュース 538Kcal 18.4g 9.8g ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく おから サラダチーズ こめ むぎ ごま あぶら いとこんにやく じゃがいも さとう にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ りんご&にんじんジュース	8日(木) こぎつねごはん いわしのつつに いなかじる はなみかん 693Kcal 28.9g 28.8g ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんま みそ こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく にんじん グリンピース しょうが うめぼし だいこん ねぎ ほししいたけ はくさい みかん	9日(金)【目の愛護デー】 にこみうどん キャロットソースのサラダ ブルーベリーケーキ 596Kcal 22.0g 19.2g ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご うどん さとう あぶら バター こむぎこ にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり ねぎ ホールコーン ブルーベリー
12日(月) スポーツの日 	13日(火) クロックムッシュ じゃがいものフレンチサラダ キャベツとコーンのスープ 581Kcal 24.0g 23.9g ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ベーコン ひよこめめ ぶたにく しょくパン さとう こむぎこ バター じゃがいも あぶら キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ セロリー こまつな	14日(水)【エコメニュー】 あきのカレーライス ビーンズサラダ りんご 630Kcal 19.3g 19.1g ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこめめ ベーコン こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ さつまいも にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ えのきたけ りんご キャベツ もやし れんこん こまつな	15日(木)【ハッピーにんじんの日】 わかめごはん にくどうふ フルーツのヨーグルトかけ 595Kcal 25.2g 16.6g ぎゅうにゅう しらすぼし カットわかめ ぶたにく とうふ ヨーグルト こめ おしむぎ あぶら いとこんにやく さとう にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな みかんかん パインかん	16日(金) ぶたキムチラーメン じゃこサラダ だいがくいも 576Kcal 22.1g 16.8g ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ねりごま いりごま さとう さつまいも みずあめ くらごま にんにく しょうが にんじん もやし ホールコーン にら キャベツ はくさいキムチ
19日(月)【ハッピーにんじんの日】 ポテのチーズのやきドック スコッチブロス フルーツゼリー 483Kcal 18.4g 16.6g ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ とりにく こなかんてん コッペパン じゃがいも オリーブオイル おしむぎ さとう たまねぎ セロリー にんじん にんにく キャベツ こまつな パインかん みかんかん	20日(火)【長崎県献立】 ちゃんぽん いとかんてんサラダ マーラーカオ 598Kcal 26.9g 14.9g ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あさり かまぼこ とうにゅう たまご れんにゅう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう いとこんにやく こむぎこ くらごとう にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ホールコーン きゅうり たまねぎ	21日(水)【創立記念献立】 たいめし 鶏のレモン揚げ のっぺいじる リンゴのシャーベット 708Kcal 26.7g 21.6g ぎゅうにゅう たい カットわかめ とりにく シャーベット あぶらあげ こめ でんぶん さとう こんにやく じゃがいも だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ さやえんどう レモンじる	22日(木) 開校記念日 	23日(金)【お月見献立】 むぎごはん さかなのこうみやり きんぴらごぼう つきみじる・クレープ 596Kcal 26.8g 17.8g ぎゅうにゅう さば とうふ こめ むぎ さとう いりごま ごまあぶら いとこんにやく しらたまこ ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ ほししいたけ だいこん はくさい ぶなしめじ こまつな
26日(月)【ハロウィンこんだて】 ベーコンとごぼうのピラフ あつあげとキャベツのスープ パンプキンケーキ 689Kcal 22.3g 26.6g ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまあげ なまクリーム たまご こめ むぎ あぶら バター さとう こむぎこ しょうが ごぼう にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ ホールコーン にら かぼちゃ	27日(火) クッパ スパイシービーンズ ツナサラダ 625Kcal 26.6g 19.3g ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご ひよこめめ ツナ こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	28日(水) ココアパン スパニッシュオムレツ クリームシチュー 551Kcal 25.4g 28.4g ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ピザチーズ なまクリーム ココアパン じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル バター こむぎこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな マッシュルーム ぶなしめじ	29日(木) ドリア ABCスープ スライスパン 719Kcal 25.3g 23.6g ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム ピザチーズ ぶたにく 米 バター あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ にんじん たまねぎ ホールコーン えのきたけ マッシュルーム パインかん にんにく セロリー キャベツ パセリ こまつな	30日(金) ウイナードッグ ミネストローネ ぶどうゼリー 547Kcal 22.1g 27.2g ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト ぶたにく こなかんてん コッペパン バター あぶら じゃがいも マカロニ じゃようはくとう キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ホールのマト マッシュルーム パセリ ぶどうジュース

※献立は都合により、変更する場合があります。