

月	火	水	木	金
10月の行事&記念日 3択クイズ 10/6 十五夜 ※毎年日付が変わる Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は何? 1 芋 2 栗 3 餅 10/10 目の愛護デー Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は? 1 米 2 とうもろこし 3 レバー				
		1日 オムライス おかしな目玉焼き 豆のポタージュスープ 1杯分 - 812 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、鶏肉もも、たまご、白いんげん豆(乾)、生クリーム、粉寒天、乳酸菌飲料、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト、ケチャップ、セロリ、ホールコーン(冷凍)、パセリ、粉、黄桃缶	2日 焼きカレー りんご 海藻サラダ 1杯分 - 745 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.7 g 牛乳、鶏肉もも、レンズまめ(乾)、ビシタチ、ちりめんじゃこ、海藻ミックス、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶(ホール)、キャベツ、きゅうり、りんご	3日 いわしのかば焼き丼 (どんぶり) 切干大根のサラダ かきたま汁 1杯分 - 736 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 牛乳、生いわし、開き、オイルツナ、たまご、木綿豆腐、精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、しょうが、切干しいたけ、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ
6日 豆腐とひき肉のあんかけ丼 (どんぶり) お月見団子 小松菜とツナのあえもの 1杯分 - 766 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(乾)、オイルツナ、精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、上新粉、白玉粉、にんじん、玉葱、だけのこ(水煮)、干し椎茸、しょうが、にんにく、グリーンピース(冷凍)、こまつな、だいこん、キャベツ、かぼちゃ	7日 はちみつセサミトースト フレンチサラダ 秋のクリームシチュー (どんぶり) 1杯分 - 842 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 牛乳、ベーコン、鶏肉もも、粉チーズ、生クリーム、食パン、無塩バター、サラダ油、はちみつ、白すりごま、白いりごま、さつまいも、薄力粉、上白糖、玉葱、にんじん、かぼちゃ、パセリ粉、キャベツ、きゅうり	8日 じゃこわかめご飯 (どんぶり) さわらの香味焼き おひたし むらくも汁 1杯分 - 678 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 牛乳、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、さわら、たまご、木綿豆腐、精白米、精麦、白いりごま、ごま油、でんぷん、ねぎ、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん	9日 合唱コンクール	10日 スパゲティミートソース ヨーグルトフルーツケーキ ダイコンサラダ 1杯分 - 841 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 牛乳、豚ひき肉、ひよこめ(乾)、レンズまめ(乾)、プレーンヨーグルト、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、オリーブ油、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ホールコーン(冷凍)、だいこん、きゅうり、レモン(果汁)、ブルーベリー(冷凍)
13日 スポーツの日	14日 ひじきご飯 (どんぶり) さばの塩焼き 和風サラダ 豚汁 1杯分 - 775 kcal たんぱく質 45.0 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 牛乳、鶏肉もも、干ひじき(乾)、さば、カットわかめ、ちりめんじゃこ、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、系こんにゃく、上白糖、白いりごま、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、干し椎茸、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	15日 わかめうどん (どんぶり) キャラメルポテト ひじきあえ 1杯分 - 722 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 牛乳、カットわかめ、油揚げ、鶏肉もも、板なしかまぼこ、干ひじき(乾)、生クリーム、うどん(冷凍)、白いりごま、ごま油、上白糖、サラダ油、さつまいも、揚げ油、有塩バター、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん	16日 オレンシかん 麦ご飯 (どんぶり) 肉じゃが 具だくさん味噌汁 1杯分 - 765 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、精白米、精麦、じゃがいも、系こんにゃく、サラダ油、上白糖、玉葱、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、みかん果汁	17日 ブルコギ丼 (どんぶり) のりあえ 卵スープ 1杯分 - 707 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 牛乳、豚肉、さきのみり、カットわかめ、木綿豆腐、たまご、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぷん、にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、玉葱、ねぎ、にら、こまつな、だいこん、キャベツ、だけのこ(水煮)
20日 シーフードピラフ スイートポテト 野菜ときのこのクリームスープ 1杯分 - 794 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 牛乳、冷凍むきえび、いか、ベーコン、鶏肉、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、有塩バター、薄力粉、さつまいも、上白糖、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、えのきたけ、しめじ、こまつな	21日 アップルトースト マセドアンサラダ チリコンカン 1杯分 - 715 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 牛乳、豚もも肉、ベーコン、金時豆(乾)、食パン、有塩バター、上白糖、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、りんご、こんにゃく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト、マト、包丁(ホール)、トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ(粉)、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	22日 ごま麻婆丼 (どんぶり) フルーツヨーグルト 春雨サラダ 1杯分 - 806 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(乾)、赤みそ、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、普通はるさめ(乾)、白いりごま、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、パイン缶、りんご缶	23日 秋の香りご飯 (どんぶり) ししやものから揚げ ごまあえ 呉汁 1杯分 - 752 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 牛乳、鶏肉、ししやも、大豆(乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、もち米、むきぐり、サラダ油、でんぷん、揚げ油、白すりごま、上白糖、じゃがいも、しめじ、にんじん、干し椎茸、しょうが、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ	24日 みそラーメン (どんぶり) ポテチス香きき かぶと大根のレモン 1杯分 - 778 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 牛乳、赤みそ、豚ひき肉、ひよこめ(乾)、うすら卵(水煮)、オイルツナ、グアテマチーズ、熟し中華めん、ごま油、サラダ油、じゃがいも、乾麺、マッシュポテト、香ききの皮、薄力粉、揚げ油、上白糖、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、玉葱、にんじん、にら、ホールコーン(冷凍)、だいこん、かぶ、こまつな、レモン(果汁)
27日 こぎつねご飯 (どんぶり) 鮭の照り焼き からしあえ だまこ汁 1杯分 - 755 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 牛乳、鶏肉もも、油揚げ、生鮭、おから、削り、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、三溫糖、でんぷん、たまご餅、こんにゃく、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	28日 チリピーンズサンド ツナサラダ シーフードチャウダー (どんぶり) 1杯分 - 796 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 牛乳、ひよこめ(乾)、豚ひき肉、冷凍むきえび、いか、ベーコン、粉チーズ、オイルツナ、無塩コッペパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、パセリ粉、きゅうり、キャベツ	29日 中華おこわ (どんぶり) さつま芋のこま団子 五目卵スープ 1杯分 - 750 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 牛乳、焼き豚、鶏肉もも、木綿豆腐、うすら卵(水煮)、精白米、もち米、ごま油、でんぷん、さつまいも、白玉粉、三溫糖、白いりごま、黒いりごま、揚げ油、干し椎茸、だけのこ(水煮)、ねぎ、にんじん、玉葱、こまつな	30日 エコふりかけ 鶏肉のねぎ塩だれ じゃがいものきんぴら 味噌汁 1杯分 - 770 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 牛乳、ちりめんじゃこ、鶏もも肉、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、系こんにゃく、三溫糖、しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、玉葱	31日 カレーピラフ プレーンオムレツ パンフキンプリン ABCスープ 1杯分 - 837 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 牛乳、冷凍むきえび、いか、たまご、ひよこめ(乾)、ベーコン、豚もも肉、粉寒天、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、三溫糖、じゃがいも、ABCパスタ、上白糖、にんにく、にんじん、玉葱、ピーマン、トマトピューレ、トマトケチャップ、こまつな、かぼちゃ