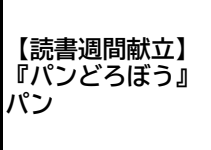
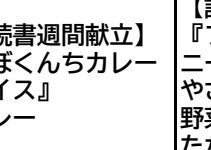
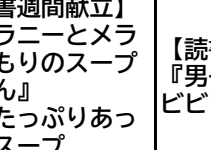
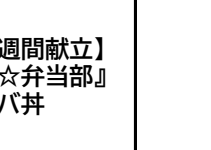
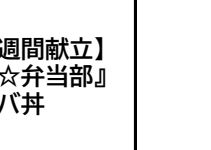


日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)					
献立名	麦ごはん 牛乳 厚揚げのねぎだれ さつまいものみそ汁			パン 牛乳 ポークビーンズ 根菜のマヨネーズ炒め			ごはん 牛乳 カレーうどん 小松菜のソテー			パン 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ			ごはん 牛乳 里芋のそぼろあんかけ 豆腐とわかめのみそ汁			麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 五目スープ			米粉パン 牛乳 ハンバーグきのこ醤油ソース さつまいもシチュー			ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 茎わかめの五目煮 にゅうめん汁			ごはん 牛乳 揚げ餃子 白菜と春雨の炒め物 中華スープ			ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜のごま炒め 豆乳汁			パン 牛乳 ホットドッグの具 ミネストローネ					
材料名および使用量（g）	麦ごはん（80g）	1食	5	パン（80g）	1こ	5	ごはん（90g）	1食	5	パン（80g）	1こ	5	ごはん（100g）	1食	5	麦ごはん（80g）	1食	5	米粉パン（80g）	1こ	5	ごはん（100g）	1食	5	ごはん（100g）	1食	5	ごはん（100g）	1食	5	パン（80g）	1こ	5			
	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2			
	厚揚げ	65	1	豚肉	25	1	豚肉	15	1	オムレツ（60g）	1こ	1	里芋	65	5	豚肉	42	1	ハンバーグ（60g）	1こ	1	子持ちししゃもフライ	2尾	2	ぎょうざ	3こ	1	鯖竜田揚げ（50g）	1切	1	フランフルト	1本	1			
	白ねぎ	8	4	赤ワイン	0.78	1	うどん	84.5	5	ベーコン	13	1	でん粉	6.5	5	三温糖	0.65	5	しめじ	10.4	4	油	6	6	油	6	6	油	5	6	キャベツ	45.5	4			
	にんにく	0	4	じゃがいも	58.5	5	たまねぎ	45.5	4	たまねぎ	26	4	油	6.5	6	濃口しょうゆ	0.65	5	えのきたけ	6.5	4	茎わかめ	13	2	はくさい	26	4	ウインナー	10.4	1	にんじん	6.5	3			
	三温糖	3	5	たまねぎ	52	4	にんじん	10.4	3	にんにく（JA）	0.13	4	豚ひき肉	25	1	ピーマン	13	3	たまねぎ	26	4	豚肉	10.4	1	春雨	3.9	5	小松菜	32.5	3	ピーマン	6.5	3			
	濃口しょうゆ	4		にんじん	13	3	かまぼこ	10.4	1	なす	10.4	4	にんじん	9.1	3	にんじん	6.5	3	油	0.65	6	平天	10.4	1	小松菜	10.4	3	ホールコーン	13	4	油	0.26	6			
	みりん風調味料	1		大豆	13	1	薄揚げ	7.8	1	かぼちゃ	6.5	3	土しょうが	1.56	4	たまねぎ	13	4	濃口しょうゆ	2.6		こんにゃく	13	5	にんじん	6.5	3	しめじ	10.4	4	コンソメ	0.39				
	水	13		ひよこ豆	10.4	1	青ねぎ	6.5	3	パブリカ（黄）	6.5	4	三温糖	2.6	5	大根	19.5	4	三温糖	1.95	5	にんじん	6.5	3	すりごま	1.3	6	濃口しょうゆ	1.3		カレー粉	0.04				
	でん粉	1	5	しめじ	9.1	4	カレールウ	16.9	6	カットトマト	19.5	3	料理酒	1.3		油	0.91	6	料理酒	2.6		いりごま	1.3	6	粉末ガラスープ	0.65		油	0.26	6	塩	0.13				
	さつまいも	39	5	パセリ	0.03	3	ウスターソース	1.3		オリーブ油	0.39	6	オリーブ油	0.39	6	濃口しょうゆ	2.6		三温糖	0.78	5	コンソメ	1.04	5	三温糖	1.04	5	淡口しょうゆ	0.91		すりごま	0.65	6	こしょう	0.01	
	たまねぎ	33	4	ケチャップ	26		カレー粉	0.13		ケチャップ	7.8		ケチャップ	7.8		濃口しょうゆ	2.6		濃口しょうゆ	1.95		さつまいも	39	5	上白糖	0.65	5	ごま油	0.78	6	いりごま	0.75	6	ベーコン	15.6	1
	にんじん	10	3	ウスターソース	1.3		濃口しょうゆ	0.65		コンソメ	0.39		コンソメ	0.39		でん粉	0.65	5	料理酒	1.3		さつまいも	39	5	濃口しょうゆ	1.69		豚肉	18	1	豆乳	26	1	麦	6.5	5
	大根	13	4	スキムミルク	5.2	2	だしパック	5.2		赤ワイン	1.3		豆腐	50	1	ウスターソース	0.65		オスターソース	0.65		ベーコン	7.8	1	みりん風調味料	0.91		わかめ	0.39	2	豆腐	13	1	玉ねぎ（JA）	39	4
	薄揚げ	10	1	コンソメ	1.56		水	143		塩	0.04		大根	20	4	オイスターソース	0.65		たまねぎ	39	4	油	0.39	6	油	0.39	6	かまぼこ	7.8	1	薄揚げ	6.5	1	にんじん	10.4	3
	えのきたけ	7	4	こしょう	0.01		まぐろ油漬け	13	1	こしょう	0.01		玉ねぎ（JA）	26	4	でん粉	0.65	5	にんじん	6.5	3	そうめんのふし（JA）	9.1	5	鶏ささみほぐし	10.4	1	豆腐	19.5	1	はくさい	39	4	じゃがいも	39	5
青ねぎ	7	3	三温糖	0.65	5	キャベツ	45.5	4	三温糖	1.3	5	えのきたけ	6.5	4	焼きたけ	12	1	白いんげん豆	10.4	1	白いんげん豆	10.4	1	鶏ささみほぐし	10.4	1	じゃがいも	32.5	5	切干大根	1.95	4	セロリ	5.2	4	
だしパック	7		水	58.5		小松菜	19.5	3	水	13		薄揚げ	10	1	なると	6.5	1	パセリ	0.05	3	玉ねぎ（JA）	32.5	4	玉ねぎ（JA）	32.5	4	たまねぎ	19.5	4	大根	26	4	スキムミルク	5.2	2	
みそ	8	1	ごぼう	15.6	4	淡口しょうゆ	1.3		ウインナー	10.4	1	ウインナー	10.4	1	青ねぎ（JA）	6.5	3	たまねぎ	32.5	4	牛乳	19.5	2	スキムミルク	5.2	2	えのきたけ	6.5	4	青ねぎ（JA）	6.5	3	大豆	6.5	1	
水	117		れんこん	10.4	4	コンソメ	0.91		キャベツ	26	4	キャベツ	26	4	だしパック	6.5		はくさい	26	4	米粉	5.2	5	スキムミルク	5.2	2	えのきたけ	6.5	4	青ねぎ	6.5	3	カットトマト	19.5	3	
			にんじん	10.4	3	油	0.52	6	たまねぎ	26	4	たまねぎ	26	4	みそ	7.8	1	生しいたけ（JA）	3.9	4	米粉	5.2	5	薄揚げ	7.8	1	えのきたけ	6.5	4	みそ	5.2	1	にんにく（JA）	0.39	4	
			ベーコン	6.5	1				にんじん	10.4	3	にんじん	10.4	3	水	156		豆腐	26	1	コンソメ	1.3		青ねぎ（JA）	7.8	3	液体ガラスープ	13		淡口しょうゆ	0.65		トマトビュレ	7.8		
			むき枝豆	6.5	4				ホールコーン	6.5	4	ホールコーン	6.5	4				薄揚げ	10.4	1	こしょう	0.01		にんじん	10.4	3	粉末ガラスープ	1.56		だしパック	6.5		コンソメ	2.6		
			卵抜きマヨネーズ	2.6	6				しめじ	6.5	4	しめじ	6.5	4	お月見献立			にんじん	10.4	3	みそ	1.56	1	えのきたけ	6.5	4	淡口しょうゆ	1.95		水	130		オリーブ油	0.26	6	
			淡口しょうゆ	1.3					じゃがいも	39	5	じゃがいも	39	5				なると	6.5	1	水	130		料理酒	1.04		淡口しょうゆ	2.6					こしょう	0.01		
			三温糖	0.52	5				パセリ	0.07	3	パセリ	0.07	3				粉末ガラスープ	1.56					だしパック	6.5		水	117					水	39		
			油	0.65	6				コンソメ	1.95		コンソメ	1.95					こしょう	0.04					水	130											
			すりごま	0.65	6				こしょう	0.01		淡口しょうゆ	1.04					でん粉	1.56	5																
									水	130		水	130					水	130																	

日・曜	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	ごはん 牛乳 パッタイ ゲーンチュートー マンゴープリン	パン 牛乳 リリーのタコスサンド アルファベットマカロニスープ	麦ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 トックスープ 小魚	ごはん 牛乳 ボイルシシュマイ ブロッコリーの中華和え 麻婆豆腐	パン 牛乳 肉団子とかぼちゃの甘酢あん もずくスープ	ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 ほうれん草とひじきのポン酢あん 豚汁 納豆	パン 牛乳 ペンネのトマト煮 ほうれん草のソテー 魚肉ソーセージ	ごはん 牛乳 がね(かき揚げ) かねんしゅい	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ	丸パン 牛乳 セルフカツバーガー 野菜たっぷりあったかスープ	ごはん 牛乳 ビビンバ丼 わかめスープ
材料名および使用量（g）	ごはん（100g）1食5 牛乳1本2 フォー10.4 えび13 でん粉1.3 ミニ厚揚げ26 キャベツ39 たまねぎ32.5 にら6.5 にんにく0.39 塩0.01 こしょう0.03 オイスターソース2.6 淡口しょうゆ1.95 上白糖1.95 ごま油1.3 鶏団子23 豆腐26 はくさい26 たまねぎ26 小松菜19.5 セロリ1.3 にんじん7.8 土しょうが0.65 淡口しょうゆ1.95 粉末ガラスープ1.3 レモン果汁0.65 水130 マンゴープリン1	パン（80g）1こ5 牛乳1本2 牛ひき肉13 豚ひき肉15.6 大豆26 塩0.01 こしょう0.01 たまねぎ29.9 にんにく1.3 土しょうが1.3 油1.95 料理酒2.6 ケチャップ6.5 ウスターソース1.95 上白糖1.95 濃口しょうゆ1.95 コンソメ1.04 カレー粉0.01 チーズ15.6 キャベツ39 ベーコン10.4 たまねぎ45.5 にんじん13 小松菜13 エリンギ6.5 マカロニ6.5 淡口しょうゆ1.95 コンソメ1.56 こしょう0.04 水130	麦ごはん（80g）1食5 牛乳1本2 豚肉42 白菜キムチ26 にら6.5 たまねぎ26 いりごま1.2 三温糖1.95 濃口しょうゆ1.95 料理酒0.65 ごま油0.39 鶏ささみほぐし7.8 豆腐19.5 たまねぎ26 チンゲンサイ19.5 にんじん6.5 青ねぎ6.5 粉末ガラスープ1.3 液体ガラスープ13 淡口しょうゆ1.56 水130 小魚1袋2	ごはん（100g）1食5 牛乳1本2 ボイルシシュマイ2 ブロッコリー52 酢2.6 淡口しょうゆ1.3 三温糖1.04 ごま油0.65 豆腐110 豚ひき肉19.5 大豆13 たまねぎ84.5 にんじん13 エリンギ6.5 青ねぎ3.9 干し椎茸0.65 土しょうが0.65 にんにく0.39 小松菜19.5 えのきたけ6.5 にんじん10.4 切干大根1.04 液体ガラスープ13 濃口しょうゆ2.6 赤みそ3.25 みそ3.25 三温糖1.3 でん粉1.3 水130	パン（80g）1こ5 牛乳1本2 肉団子52 かぼちゃ32.5 油5.2 玉ねぎ（JA）26 にんじん13 濃口しょうゆ2.6 三温糖3.9 酢2.6 料理酒1.3 粉末ガラスープ0.26 でん粉0.91 鶏ささみほぐし10.4 かまぼこ7.8 もずく15.6 豆腐26 小松菜19.5 えのきたけ6.5 にんじん10.4 切干大根1.04 液体ガラスープ13 粉末ガラスープ1.56 淡口しょうゆ1.95 水130	ごはん（100g）1食5 牛乳1本2 いわしのおかか煮1切1 ひじき0.65 ほうれんそう39 ホールコーン7.8 すりごま0.65 ゆずポン酢3.25 上白糖0.65 豚肉19.5 ミニ厚揚げ26 じゃがいも26 大根19.5 にんじん13 ごぼう10.4 こんにゃく10.4 青ねぎ（JA）6.5 だしパック6.5 みそ7.8 水130 納豆1	パン（80g）1こ5 牛乳1本2 豚ひき肉20 ペンネ32.5 にんにく0.39 たまねぎ52 にんじん13 エリンギ10.4 スキムミルク5.2 カットトマト19.5 ケチャップ10.4 トマトビュレ19.5 一味唐辛子0.01 コンソメ0.39 オリーブ油0.52 塩0.13 こしょう0.04 ほうれんそう52 ホールコーン10.4 ウインナー7.8 コンソメ0.26 濃口しょうゆ0.65 油0.39 魚肉ソーセージ1本1	ごはん（100g）1食5 牛乳1本2 ちりめんじゃこ6.5 たまねぎ45.5 ちくわ6.5 ごぼう7.8 じゃがいも26 大豆5.2 ひじき0.78 米粉16.9 塩0.13 油9.1 すいとん19.5 切干大根1.3 オリーブ油19.5 厚揚げ19.5 はくさい19.5 にんじん10.4 えのきたけ6.5 青ねぎ（JA）6.5 だしパック6.5 淡口しょうゆ2.6 水130	麦ごはん（88g）1食5 牛乳1本2 鶏肉23 にんにく0.39 じゃがいも52 たまねぎ78 にんじん19.5 大豆13 カレールウ19.5 ウスターソース1.04 とんかつソース1.04 コンソメ0.1 カレー粉0.26 ローリエ0.01 グラムマサラ0.01 水65 キャベツ58.5 ホールコーン6.5 卵抜きマヨネーズ7.8 三温糖1.56 酢0.52 塩0.01 こしょう0.01	パン（80g）1こ5 牛乳1本2 ミンチカツ1こ1 油5 キャベツ35 塩0.01 油0.5 ベーコン10.4 じゃがいも26 玉ねぎ（JA）26 にんじん13 かぼちゃ19.5 小松菜（JA）13 エリンギ6.5 コンソメ1.95 こしょう0.01 淡口しょうゆ1.95 水130	ごはん（100g）1食5 牛乳1本2 豚肉42 料理酒0.78 にんにく（JA）0.04 にんじん15.6 ほうれんそう13 切干大根1.95 たまねぎ39 ごま油0.65 三温糖3.9 みりん風調味料1.3 濃口しょうゆ5.2 でん粉0.39 いりごま1.5 錦糸卵26 わかめ1.04 豆腐39 たまねぎ32.5 えのきたけ10.4 はくさい19.5 液体ガラスープ13 粉末ガラスープ2.34 淡口しょうゆ1.95 料理酒1.04 水130
	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質727kcal23.6g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質784kcal36.3g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質716kcal30.9g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質770kcal33.5g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質721kcal32.6g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質756kcal33.1g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質776kcal34.6g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質781kcal21.9g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質782kcal23.2g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質737kcal29.4g	Iﾎﾙﾃﾞｰ/たんぱく質693kcal29.4g
	世界の料理(タイランド)	世界の料理(タイランド)	小魚食べてカルシウム補給しよう	適塩公食	日本型食生活	【読書週間献立】『パンどろぼう』	【読書週間献立】『パンどろぼう』	【読書週間献立】『はくちんカレーライス』	【読書週間献立】『はくちんカレーライス』	【読書週間献立】『フラーニーとメラニーのスープやさん』	【読書週間献立】『男子☆弁当部』
											

6つの基礎食品群：1：1群（たんぱく質）2：2群（無機質）3：3群（緑黄色野菜）4：4群（その他の野菜・きのこ・果物）5：5群（炭水化物）6：6群（脂質）
10月分栄養素等平均摂取量 エネルギー：739kcal、たんぱく質：29.0g、脂質：21.6g、カルシウム：398mg、鉄：4.0g、ビタミンA：242μgRE、
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。



◎10月16日の世界食料デー（国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。）をきっかけに、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1ヵ月です。
今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、11人に1人が十分に食べられていません。
「世界食料デー」月間の10月に、一緒に行動しませんか。



食品名横の と マークの説明
の ならのしか 奈良県産の食品です
の こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です