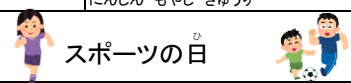


日	曜	献立名	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギーたんぱく質	
1	火	わかめごはん ぎゅうにゅう きつねうどん ごしきサラダ	わかめ ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ ひじき ツナ だいず	もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんじん きゅうり レモンじり	こめ うどん さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	628kcal 23g	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに アーモンドあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし あつあげ わかめ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぶん はちみつ アーモンド さとう じゃがいも	586kcal 21.8g	
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ あかみそ のり たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう	594kcal 24.6g	
4	金	ロースカツバーガー ぎゅうにゅう クリーミースープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン あぶら でんぶん パンこ じゃがいも	566kcal 22.9g	
5	新メニュー	むぎごはん ぎゅうにゅう いそに きりぼしだいこんとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう とりこく だいず きわかめ あぶらあげ ベーコン	にんじん こんにやく きりぼしだいこん キャベツ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら あぶら	579kcal 20.8g	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあげみそに おかかあえ すましじり	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ わかめ	もやし こまつな にんじん にんじん たまねぎ えのき ねぎ しいたけ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	584kcal 26.4g	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカーレいため はるさめスープ にんじんピラフ ぎゅうにゅう ツナサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ とりこく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ とりこく ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモンじり たまねぎ にんじん セロリ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ こめ パター あぶら こむぎこ パンこ さとう	584kcal 21.6g 565kcal 19.7g	
9	水	こめパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ちゅうかさサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり てんぷら わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん もやし きゅうり	パン こめこ スバゲティ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	590kcal 26.5g	
10	木	目的観望デー					
11	金						
14	月	 <b>スポーツの日</b>					
15	火	ごはん ぎゅうにゅう チャブチ ワナンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう はるさめ しろごま ごまあぶら ワンタン	602kcal 20.7g	
16	水	あきのさちカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ レインボーレッドキウイ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ りんご にんじん キャベツ コーン レインボーレッドキウイ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	671kcal 20.9g	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ こんぶあえ けんちんじり	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とりこく とうふ あぶらあげ	もやし にんじん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ もちこめ くり くるごま パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	622kcal 23.7g	
18	金	ワンローフパン りんごジャム ぎゅうにゅう ペンネのトマトソース たまごとチーズのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん セロリ なす しめじ トマト たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン ジャム ペンネ あぶら じゃがいも パンこ	587kcal 25.1g	
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にざかな おひたし さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ とうふ	しょうが にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	674kcal 23.9g	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう きのこハンバーグ やさしいソーテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ベーコン	しめじ えのき エリンギ たまねぎ もやし にんじん コーン たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ	こめ さとう あぶら でんぶん あぶら じゃがいも	636kcal 21g	
23	水	八女市でとれたみかん ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとぎゅうにくのいためもの かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら たまご とうふ わかめ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん えのき にんじん たまねぎ ねぎ みかん	こめ さとう しろごま あぶら でんぶん	575kcal 21.7g	
24	木	新メニュー ごはん ぎゅうにゅう とりこくとまめのあげに ちゅうかさスープ	ぎゅうにゅう とりこく だいず ぶたにく	しょうが えだまめ にんじん にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら マーマレード	626kcal 25.5g	
25	金	八女市でとれたはちみつ ワンローフパン いっしょくはちみつ ぎゅうにゅう キャロットシチュー キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう とりこく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ りんご	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ あぶら パター あぶら さとう アーモンド	600kcal 20.4g	
28	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに しらすあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりこく しらすぼし わかめ ヨーグルト	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ こまつな にんじん キャベツ	こめ じゃがいも さとう あぶら さとう	590kcal 23.1g	
29	火	はぎめし ぎゅうにゅう あつやきたまご きりぼしだいこんのもの もずくじり	あずき ぎゅうにゅう たまご てんぷら もずく とうふ	えだまめ にんじん いんげん きりぼしだいこん たまねぎ えのき にんじん ねぎ	こめ もちこめ さつまいも さとう あぶら さとう	627kcal 20.1g	
30	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう げんきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら あぶら さとう	574kcal 20.5g	
31	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのピリからソース ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら しろごま じゃがいも	616kcal 21.3g	

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※10月16日(水)のレインボーレッドキウイと、17日(木)の栗は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

※10月25日(金)の食はちみつは、八女市の株式会社正栄さんよりいただいています。