

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ようちえん
1(水)	ごはん ジョア(ブルーベリー) キーマカレー りっちゃんの元気サラダ	ジョア(ブルーベリー) だいず ぶたひきにく しおこんぶ ハム かつおぶし	米 じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング(トマト)	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン	487 17.6
2(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き くきわかめの五目炒め にゅうめん	牛乳 とりにく ぶたにく くきわかめ とうふ わかめ かまぼこ(かぼちゃ)	米 こんにゃく さとう ごま あぶら ふしめん	にんじん たまねぎ もやし	484 24.7
3(金)	減量バーガーパン 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ハムカツ ベーコン	げんりょうバーガーパン あぶら じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル	たまねぎ えだめめ コーン エリンギ にんじん キャベツ パセリ トマト	512 18.4
6(月)	ごはん 牛乳 やまとまなちりめん さといものそぼろ者 お月見フルーツ白玉	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたひきにく あつあげ	米 ごまあぶら さとう ごま さといも こんにゃく こめこだんご ●★ゼリー(サイダー・マンゴー・みかん)	やまとまなづけ こまつな にんじん だいこん えだめめ たまねぎ みかん もも パイン	545 21.1
7(火)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ キャベツのたくあん和え なめこのみそ汁	牛乳 ぶたにく しおこんぶ かつおぶし とうふ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり こまつな にんじん なめこ たまねぎ はねぎ	541 23.1
8(水)	ごはん 牛乳 さばみそ煮 根菜ぱりっと炒め けんちん汁	牛乳 さばみそに ぶたにく とりにくだんご	米 こんにゃく さとう あぶら さといも	れんこん にんじん ごぼう だいこん しめじ はねぎ	518 25.0
9(木)	ごはん 牛乳 和風つくね ゆかり和え 未来のみそ汁 マスカットゼリー	牛乳 わふうつくね わかめ とうふ みそ	米 さとう でんぷん マスカットゼリー	はくさい にんじん ほうれんそう まいたけ ごぼう だいこん チンゲンサイ	486 17.3
10(金)	ココアあげパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニスープ	牛乳 とりにく ウインナー	げんりょうパン あぶら さとう ミルメーク(ココア) オリーブオイル こめこマカロニ	あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ にんじん コーン	550 21.8
14(火)	ごはん 牛乳 豚丼の具 ビーフンスープ	牛乳 ぶたにく やきぶた	米 あぶら こんにゃく さとう ビーフン	たまねぎ はねぎ しょうが しろねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	456 16.9
15(水)	ごはん 牛乳 ちぎり根菜揚げ くきわかめのサラダ 豚じゃが	牛乳 ちぎりこんさいあげ くきわかめ ぶたにく	米 ドレッシング(わふう) じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	きゅうり コーン にんじん たまねぎ グリンピース	481 18.0
16(木)	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 切りばしだいこん にももの いわきしょう とうふ 切干大根の煮物 ★磐城小6-3特製みそ汁	牛乳 さわらゆうあんやき いと かまぼこ わかめ とうふ とりにくだんご うすあげ みそ	米 こんにゃく あぶら さとう さといも	きりばしだいこん にんじん たまねぎ はねぎ	494 24.0
17(金)	米粉パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのねぎごまサラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめこパン さとう ドレッシング(ねぎごま)	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン いんげんまめ	464 21.6
20(月)	ごはん 牛乳 手作りとり天 おかかあ和え さつま汁	牛乳 とりささみ かつおぶし あつあげ みそ	米 こむぎこ マヨネーズ あぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しめじ はねぎ	524 25.3
21(火)	ごはん 牛乳 奈良のたまご焼き きゅうりのごま酢和え 五目豆腐	牛乳 ならのたまごやき とうふ ぶたにく ひじき	米 さとう ごま でんぷん あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	521 22.7
22(水)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 れんこんのきんぴら ★秋のほくほくおみそ汁	牛乳 さんま ひらてん みそ	米 あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま さつまいも	しょうが れんこん にんじん かぼちゃ チンゲンサイ たまねぎ	550 18.3
23(木)	ごはん 牛乳 しゅうまい こまつなのナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい しおこんぶ ぶたにく あつあげ エビ	米 ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	もやし こまつな はくさい にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	508 25.2
24(金)	コッペパン 牛乳 メープルジャム 肉だんごの甘酢炒め キャベツのクリーム煮	牛乳 にくだんご ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも こめこ	あおピーマン たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	474 19.1
27(月)	おはなし給食スタート ごはん 牛乳 お好み焼き ちりめんたくあん チンゲンサイのスープ	牛乳 おこのみやき かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ ベーコン とうふ	米 さとう でんぷん ごまあぶら ごま	キャベツ たくあん チンゲンサイ はくさい にんじん コーン	534 18.7
28(火)	ごはん 牛乳 うーやんのうどん れんかちゃんコロッケ うめこんぶ和え	牛乳 うすあげ しおこんぶ	米 うどん ふしめん あぶら れんかちゃんコロッケ	たまねぎ はくさい はねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ	542 16.1
29(水)	ごはん 牛乳 ちくわわわ じゃこサラダ ★ごろごろ汁	牛乳 ちくわ ちりめんじゃこ うすあげ ぶたにく とうふ みそ	米 さとう ごまあぶら さつまいも	だいこん ブロッコリー かぶ えのきたけ ごぼう にんじん	461 19.1
30(木)	ごはん 牛乳 ぎょうざ丼の具 はるさめスープ もーさんの焼き芋	牛乳 ぶたひきにく だいず やきぶた	米 あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さつまいも	にんにく しょうが キャベツ にら しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	483 17.5
31(金)	背割りコッペパン 牛乳 ロングウインナー かぼちゃのサラダ こまつさんのミートスパゲティ	牛乳 ロングウインナー ぶたひきにく	せわりパン ドレッシング(ごま) スパゲッティ あぶら さとう	かぼちゃ れんこん きゅうり たまねぎ にんじん しめじ セロリ パセリ にんにく	570 22.6

～今月の地場産物～
奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています
米・パン・こんにゃく・こめこマカロニ・奈良のたまごやき・鶏肉だんご・米粉だんご・ふしめん・おこのみやき
なめこ・やまとまなづけ・さといも・かぼちゃ・さつまいも・こまつな・チンゲンサイ・きゅうり・白ねぎ・ほうれん草

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)
10月平均
508
20.6

※給食なしのお知らせ※
20日(月)新北幼
31日(金)新北幼



