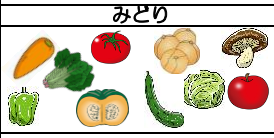
れいわ２ねん

１０がつよていこんだてひょう

おおさわしょうがっこう

きゅうしょくもくひょう
「じょうぶなからだをつくろう」

ようび	こんだて	おもにからだをつくる あか たんぱくしつ　むきしつ	おもにからだのちょうしをととのえる みどり  ビタミン・むきしつ	おもにエネルギーになる きいろ たんすいかぶつ　ししつ	エネルギー Kcal たんぱくしつ g しぼう g
1（木）	**～じゅうごやこんだて～**				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			698
	ごはん			ごはん	
	さんまうめに	さんま	うめぼし	さとう　でんぷん	
	れんこんのきんぴら	ぶたにく　さつまあげ	にんじん　れんこん　こんにゃく	あぶら　さとう　ごま	23.7
	さつまじる	とりにく　なまあげ　けんさんみそ	にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ	あぶら　さつまいも	
	じゅうごやゼリー			ゼリー	21.0
2（金）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612
	ごはん			ごはん	
	インドに	ぶたにく　さつまあげ　うずらのたまご	にんじん　たまねぎ　こんにゃく　グリンピース	あぶら　さとう　じゃがいも	21.7
	おおさかづけ		きゅうり　だいこん　しょうが	ノンエッグマヨネーズ　ドレッシング	
	てんぐにらまんじゅう（１こ）	ぶたにく	にら　キャベツ　ねぎ　しょうが　にんにく	こむぎこ　ごまあぶら	20.1
5（月）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミルクパン	ぎゅうにゅう		パン	622
	カレーうどん	ぶたにく　なると	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　ねぎ	うどん　ルウ	
	ブロッコリーのごまあえ		きゅうり　ブロッコリー	ごま　ドレッシング	21.7
	レモンゼリー			ゼリー	
	くろごまパテ			くろごまパテ	20.1
6（火）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごはん			ごはん	643
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しらたき グリンピース	あぶら　さとう　じゃがいも	24.3
	もみづけ		にんじん　きゅうり　キャベツ　しょうが	ごま	
	なっとう	なっとう			16.5
7（水）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごはん			ごはん	603
	わふうにこみハンバーグ	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにく	たまねぎ	さとう　でんぷん	
	***にらともやしのツナあえ（にら）**	ツナ	にんじん　もやし　**にら**		25.2
	むらくもじる	とりにく　とうふ　わかめ　たまご	にんじん　ねぎ	でんぷん	19.0
8（木）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごはん			ごはん	608
	さけとチーズのソフトカツ	さけ　チーズ	たまねぎ	あぶら　さとう　パンこ　こむぎこ　でんぷん	
	おひたし	かつおぶし	こまつな　もやし		20.9
	まろやかみそしる	あぶらあげ　とうにゅう　けんさんみそ	にんじん　ごぼう　だいこん　こんにゃく ねぎ	あぶら	21.2
9（金）	**～めのあいごデーこんだて～**				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648
	ごはん			ごはん	
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン しょうが	あぶら	23.7
	***とうふいりちゅうかスープ（にら）**	とりにく　とうふ	にんじん　チンゲンサイ　ねぎ　**にら**		
	ブルーベリーゼリー			ゼリー	23.5
12（月）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コッペパン			パン	612
	やきそば	ぶたにく　いか　ちくわ	にんじん　キャベツ	あぶら　やきそばめん	
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ　わかめ	きゅうり　だいこん	ごま　ドレッシング	26.5
	けんさんとちおとめジャム			ジャム	20.2
13（火）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごはん			ごはん	601
	アジいちやぼし	アジ			
	ひじきのいりに	ひじき　あぶらあげ　あさり　だいず ぶたにく	にんじん　しいたけ	あぶら　さとう	26.0
	けんちんじる	とうふ	にんじん　キャベツ　だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	あぶら　ごまあぶら　さといも	19.3
14（水）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はちみつパン			パン　はちみつ	653
	かぼちゃグラタン	とうにゅう	たまねぎ　かぼちゃ	さとう　じゃがいも	
	はるさめサラダ	ハム	キャベツ　きゅうり	はるさめ　ごま　ドレッシング	20.0
	ミネストローネ	ぶたにく　ビーンズミックス　チーズ	にんじん　たまねぎ　トマト　パプリカ にんにく	あぶら　マカロニ　じゃがいも	23.2
15（木）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むぎごはん			むぎごはん	647
	あきやさいカレー	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しめじ　しょうが にんにく	バター　さつまいも　ルウ	18.8
	キャベツとコーンのサラダ		にんじん　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	ドレッシング	
	ヨーグルト	ヨーグルト			15.6
16（金）	***５ねん１くみ　リクエストメニュー**				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			710
	わかめごはん	わかめ		ごはん	
	からあげ	とりにく	しょうが	あぶら　でんぷん	25.0
	ブロッコリーサラダ		にんじん　ブロッコリー　きゅうり	ドレッシング	
	かみなりじる	とりにく　とうふ　けんさんみそ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	あぶら	25.0
	ふじさんゼリー			ゼリー	

19 （月）	ぎゅうにゅう くろロール	ぎゅうにゅう		パン	648
	きのこスパゲティ	とりにく	にんじん　たまねぎ　しいたけ　えのき しめじ　たもぎたけ　ほうれんそう しょうが　にんにく	あぶら　さとう　スパゲティ　バター	23.9
	イタリアンサラダ		ブロッコリー　アスパラガス　きゅうり カリフラワー	ドレッシング	
	レモンタルト			タルト	22.2
20 （火）	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	608
	＊なまあげのピリからいため(にら)	ぶたにく　なまあげ	にんじん　キャベツ　もやし　ピーマン きくらげ　**にら**	ごまあぶら　ごま	24.4
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご	ほうれんそう　とうもろこし　しいたけ	でんぷん	19.6
21 （水）	～ごはんの日～				
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	609
	カレーコロッケ		にんじん　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	あぶら　さとう　じゃがいも　こむぎこ パンこ	19.4
	いそかおりあえ	のり	ほうれんそう　もやし	さとう	
	とんじる	ぶたにく　とうふ　けんさんみそ	にんじん　キャベツ　だいこん　こんにゃく ごぼう　ねぎ	あぶら　じゃがいも	18.4 えんぶん 1.6グラム
22 （木）	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	639
	ホイコウロウ	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン しょうが　にんにく	あぶら　でんぷん	26.1
	えびしゅうまい（２こ）	えび　タラ	たまねぎ	さとう　こむぎこ　パンこ　でんぷん	
	わかめスープ	わかめ　かまぼこ	たけのこ　えのき	ごま	20.5
23 （金）	じぼさんぶつかつようこんだて～さといも～				
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	609
	さばのみそに	さば　けんさんみそ		さとう	
	そくせきづけ		きゅうり　キャベツ　しょうが	ごま	22.1
	いものこじる	とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ しいたけ　こんにゃく	さといも	
	とうにゅうプリン			プリン	16.8
26 （月）	ぎゅうにゅう ミルクパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		パン	625
	スラッピージョー	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　トマト	あぶら　さとう　バター　パンこ	
	グリーンポテト		パセリ	じゃがいも　バター	26.5
	たまごのふわふわスープ	ベーコン　チーズ　たまご	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	パンこ	23.6
27 （火）	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	617
	はっぽうさい	ぶたにく　えび　いか　なると うずらのたまご	にんじん　たまねぎ　キャベツ　たけのこ しいたけ　きくらげ　しょうが	あぶら　ごまあぶら　でんぷん	30.4
	もやしとさつまあげのナムル	さつまあげ	にんじん　きゅうり　もやし	さとう　ごまあぶら　ごま	17.5
28 （水）	ぎゅうにゅう ミルクパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		パン	637
	トマトオムレツ	とりにく　たまご	たまねぎ　トマト		
	かんぴょうサラダ		にんじん　きゅうり　キャベツ かんぴょう　とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	23.0
	さつまいもシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　しめじ　えだまめ	あぶら　バター　さつまいも	26.6
29 （木）	ぎゅうにゅう さんしょくそぼろどん ・ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	680
	・とりそぼろ	とりにく	しょうが	さとう	
	・いりたまご	たまご		あぶら　さとう	30.6
	・ごまあえ		ほうれんそう	さとう　ごま	
	のっぺいじる	ぶたにく	にんじん　キャベツ　だいこん　しいたけ ごぼう　しょうが	あぶら　さといも　でんぷん	23.4
30 （金）	～ハロウィンこんだて～				
	ぎゅうにゅう セルフいかてんどん	ぎゅうにゅう			643
	・ごはん			ごはん	
	・いかてん	いか		あぶら　でんぷん　こむぎこ	20.2
	おかかあえ	かつおぶし	にんじん　こまつな　もやし	ごま	
	かぼちゃのみそしる	けんさんみそ	かぼちゃ　だいこん　ほうれんそう　ねぎ		
	ハロウィンミックスベリーゼリー			ゼリー	17.0

◆　おおさわしょうがっこう ちゅうがくねん ひとりいっかいあたりのがっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん
　　エネルギー６２５ｋｃａｌ・たんぱくしつ２０．３ｇ～３１．３ｇ・ししつ１３．９ｇ～２０．８ｇ
　こんげつのへいきん：エネルギー６３５ｋｃａｌ・たんぱくしつ２３．８ｇ・ししつ２０．２ｇ
◆　つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
◆　こんげつの**にっこうしのじぼさんぶつ**は、**さといも**のほかに**だいこん**もしようしています。
※　＊しるしのこんだては、**おおさわちくのやさい(にら)**をしようしています。

【 めによいたべものをたべましょう 】

１０がつ１０かは「めのあいごデー」です。めがつかれると、ずつうやかたこりなどのしょうじょうをまねくことがあります。めがつかれたなとおもったときは、とおくをみるなどしてめをやすませましょう。また、ひごろからえいようバランスのよいしょくじをとったり、ブルーベリーやレバー、にんじん、うなぎなどつかれめにこうかてきなたべものをせっきょくてきにたべるようにしましょう。