

令和8年10月にごんだてひょう

私たちが食べているお米もお野菜、お肉、お魚も、みんな生きていたものです。

食べものを育ててくれた農家の人、お料理を作ってくれる人、食にかかわるみんなに

感謝をしながら、今日もおいしくいただきますよう。

にち日	ちようしよく朝食	ちゆうしよく昼食	おやつ	ゆうしよく夕食	えいようか栄養価
11 (日)	ごはん（220g） みそしる（たまご） なっとうのほうれんそうあえ やさいととりにくのカレーいため ジョア	ハヤシライス（ごはん220g） シーザーサラダおんたまいり フルーツミックス	げんじパイとゼリー おちゃ	ごはん（220g） さわらのあまから ごまとうにゆうなべふう ほうれんそうのおひたし りんご	エネルギー 2398 kcal たんぱく質 94.7 g 脂質 77.8 g 炭水化物 356.7 g 食塩相当量 9.5 g
	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 896 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 37.2 g 炭水化物 118.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 2.5 g	
12 (月)	ごはん（220g） みそしる（だいこん） ウインナーのいりたまご ごぼうといかのサラダ バナナ	ごはん（220g） さばのしおやき ぶたにくとチンゲンサイのうまに ポテトサラダ ぎゅうにゆう	ワッフル おちゃ	わかめごはんこもり（110g） えびてんそば ブロッコリーのごまあえ なし ヨーグルト	エネルギー 2411 kcal たんぱく質 89.3 g 脂質 73.7 g 炭水化物 366.6 g 食塩相当量 10.3 g
	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 106.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 877 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 38.2 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 138.8 g 食塩相当量 5.4 g	
13 (火)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） かにたま じゃがいものきんぴら あじつけのり	こがたパン ミートソーススパゲティ はくさいとコーンのスープ アスパラとハムのサラダ りんご ぎゅうにゆう	ぼんちあげ おちゃ	ごはん（220g） さけのバターしょうゆやき マーボーはるさめ れんこんとかにかまのサラダ かき	エネルギー 2377 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 70.9 g 炭水化物 360.4 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.3 g 炭水化物 111.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 122.5 g 食塩相当量 2.0 g	
14 (水)	こくとうロールパン マカロニスープ パンプキンアンサンブルエッグ アスパラベーコン ぎゅうにゆう	くりときのこのたきこみごはん（220g） あかうおのいそべあげ すましじる（ちくわ） ごしよくなます ぎゅうにゆう	ジュース おちゃ	えらべるおかず（うなどん・ぎゅうどん）◎ みそしる（とうふ・わかめ） だしまきたまご ほうれんそうとさつまいものごまあえ みかん ☆たんじょうかいメニュー えらべるケーキ（おやつとき）	エネルギー 2756 kcal たんぱく質 111.9 g 脂質 92.8 g 炭水化物 384.7 g 食塩相当量 13.9 g
	エネルギー 734 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.2 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 20.7 g 炭水化物 117.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 1167 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 44.7 g 炭水化物 154.1 g 食塩相当量 6.5 g	
15 (木)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ） わふうおろしハンバーグ はくさいのたくあんあえ バナナ	コッペパン・ブルーベリージャム マグロカツ やさいとまめのカレースープ ブロッコリーとチーズのサラダ ぎゅうにゆう	ミニカップケーキとカントリーマアム おちゃ	ごはん（220g） まつかぜやき きつねうどんじる あおなときくらげのナムル なし	エネルギー 2423 kcal たんぱく質 89.0 g 脂質 67.2 g 炭水化物 381.7 g 食塩相当量 11.1 g
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 31.2 g 炭水化物 112.1 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 138.2 g 食塩相当量 3.7 g	
16 (金)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） いわしのトマトに こうやどうふのたまごとじ ヤクルト	ごはん（220g） チンジャオロースー はるさめスープ もやしのかふうあえ ぎゅうにゆう	マリーとホワイトロリータ おちゃ	さんしょくどん（ごはん220g） みそしる（なめこ・あつあげ） りんごヨーグルト カルシウムウエハース	エネルギー 2375 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 68.2 g 炭水化物 362.2 g 食塩相当量 9.9 g
	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.1 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 3.9 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.5 g	
17 (土)	ごはん（220g） みそしる（はくさい） なっとうのにらたまあえ にくじゃが やさいジュース	てりたまバーガー チキンナゲット&ポテト アスパラとコーンのサラダ ジョア	じゃがりこときなこもち おちゃ	ごはん（220g） たらのつぶマスタードやき こんさいじる いんげんとささみのごまだれ かき	エネルギー 2409 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 79.1 g 炭水化物 361.3 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 121.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 38.8 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 5.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 2.4 g	
18 (日)	ごはん（220g） みそしる（キャベツ） スコッチエッグ きりぼしだいこんのいために バナナ	ごはん（220g） ぶりのたつたあげ じゃぶ ほうれんそうのごまみそあえ なし ぎゅうにゆう	サッポロポテト（バーベQあじ） おちゃ	かまあげしらすのチャーハン（ごはん220g） えびといかのちゅうかふういため むしシューマイ かいそうといかのサラダ フルーチェ	エネルギー 2390 kcal たんぱく質 92.1 g 脂質 75.0 g 炭水化物 358.5 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 110.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 32.9 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 27.0 g 炭水化物 116.2 g 食塩相当量 4.4 g	
19 (月)	ごはん（220g） みそしる（さつまいも） オムレツとウインナー ひじきのいりに ふりかけ	ポークカレー（ごはん220g） かぶのスープ キャベツとツナのサラダ ぎゅうにゆう	フルーツサンド おちゃ	ごはん（220g） さけのパンこやき ブイヤベースふう スパゲティサラダ りんご	エネルギー 2463 kcal たんぱく質 95.0 g 脂質 71.5 g 炭水化物 386.3 g 食塩相当量 10.7 g
	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 116.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.1 g 炭水化物 123.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 203 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 116.4 g 食塩相当量 2.5 g	
20 (火)	ごはん（220g） みそしる（なす・あつあげ） めだまやき やさいとぎゅうにくのみそいため ヨーグルト	コッペパン・いちごジャム ぎゅうにくコロッケ やさいとたまごのスープ アスパラとささみのサラダ オレンジ ぎゅうにゆう	プリン おちゃ	ごはん（220g） かれいのにつけ すいとんじる スタミナなっとう フルーツミックス	エネルギー 2357 kcal たんぱく質 95.9 g 脂質 63.7 g 炭水化物 360.4 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 109.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.5 g 炭水化物 109.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 128.4 g 食塩相当量 2.8 g	