

10月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
こんだて	 みんなで食品ロスを減らそう！！	ひじきとツナのマリネ かぼちゃとチーズの玉子焼き ごはん ほうれん草のスープ	海草サラダ ハンバーグのオニオンソース ごはん みそ豆乳スープ	たくあんのおかかあえ あじのチーズパン粉焼き コシヒカリごはん 肉ごぼう汁	もずくかき玉スープ タコライス (麦ごはん、チリコンカン、チーズサラダ)
エネルギー		793 キロカロリー	835 キロカロリー	790 キロカロリー	791 キロカロリー
たんぱく質		31.9 グラム	31.0 グラム	36.2 グラム	31.7 グラム
日	7	8	9	10	11 目の愛護デー
こんだて	ツナとわかめのごま酢あえ 栃尾の油揚げ煮 和風汁(米粉めん)	にんじんとチーズのサラダ 豆みそ ごはん 高野豆腐の玉子とじ	切干大根の焼きそば風炒め ポークシュウマイ(2個) ごはん クリーミー春雨スープ	もやしオニオンナムル 酢鶏 ごはん 厚揚げの中華スープ	ベリーのクラフティ 花野菜サラダ キャロットライス・クリームソース
エネルギー	856 キロカロリー	846 キロカロリー	795 キロカロリー	825 キロカロリー	864 キロカロリー
たんぱく質	37.6 グラム	32.4 グラム	31.6 グラム	31.2 グラム	28.3 グラム
日	14	15	16	17	18 へるっ塩メニュー
こんだて	スポーツの日	チキンサラダ ポテトのチーズ焼き ごはん コーンスープ	和風マカロニサラダ さばのねぎみそ焼き コシヒカリごはん かぼちゃのみそ汁	磯香あえ あじフライ・タルタルソース ごはん エビ団子の豆乳みそ汁	手作り白玉入りフルーツポンチ 切干大根のペロンチーノ風 ツナカレーピラフ
エネルギー		867 キロカロリー	900 キロカロリー	806 キロカロリー	787 キロカロリー
たんぱく質		30.6 グラム	32.0 グラム	31.8 グラム	25.2 グラム
日	21	22	23	24	25
こんだて	音楽祭振替休日	五色あえ なすとかぼちゃの肉みそかけ ごはん 豆乳仕立ての野菜汁	にんじゃサラダ 鶏肉のねぎ塩こうじだれ ごはん ほうとう	ひじきのごまネーズあえ 赤魚のレモンソースがけ コシヒカリごはん ほうれん草とじゃがいものみそ汁	ミニプリン(2個) ココロピクルス おさつカレーライス(麦ごはん)
エネルギー		813 キロカロリー	782 キロカロリー	810 キロカロリー	822 キロカロリー
たんぱく質		30.1 グラム	36.6 グラム	29.9 グラム	22.9 グラム
日	28 とおかまちメニュー	29	30	31 ハロウィンメニュー	
こんだて	きっちん愚留米 特製ドレッシングサラダ チキンピカタ コシヒカリごはん 秋野菜のスープ	きりざい 笹がまのお好み揚げ(2個) ごはん かき玉みそ汁	おからサラダ さつま芋のポタージュ 根菜ピラフ	かぼちゃマフィン ハロウィンスープ セルフオムライス(チキンライス・オムシート)	28日はとおかまちメニュー 「きっちん愚留米」さんのコラボです！
エネルギー	792 キロカロリー	809 キロカロリー	909 キロカロリー	793 キロカロリー	
たんぱく質	35.0 グラム	33.7 グラム	29.6 グラム	25.2 グラム	