



日	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし との 体の調子を整えるもとになる	
4 火	あんかけチャーハン あおのりピーズ きっかみかん 文化の日 こんだて	○	こめ あぶら ごまあぶら かたくくり こじゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず のり	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ だいこん ほししいたけ みかん	557 kcal 22.4 g
5 水	えだまめとしおこんぶのごはん さわらのスパイスあげ ぐだくさん みそしる	○	こめ かたくくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しおこんぶ さわら とうふ わかめ みそ	えだまめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	579 kcal 26.0 g
6 木	★おいわいなポリタン コールスロー ★ハニースマイルケーキ	○	スパゲッティ あぶら さとう きびざとう オリーブオイル こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ キャベツ ホールコーン	559 kcal 20.0 g
7 金	★おめでたいめし ★80しゅうねん きねん とんじる ★80ねんトロピカルにんじゃポンチ	○	こめ あぶら じゃがいも こんにやく しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう こんぶ まだい ぶたにく とうふ みそ	きぬさや にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかんかん ももかん パインかん	610 kcal 23.3 g
10 月	きじまだいらのごはん ★とりの からあげ ちゅうかあえ ごもくやさいスープ 10～14日 木島平村 献立週間	○	こめ さとう かたくくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが だいこん にんじん もやし しめじ なめこ たまねぎ こまつな	598 kcal 24.5 g
11 火	にくごぼう ごはん しお にくじゃが ★80しゅうねん!もちもち おいおいもち! お箸の日	○	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも かたくくり こくろみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こうやとうふ とうにゅう きなこ	しょうが ごぼう にんじん しめじ こまつな たまねぎ さやいんげん	619 kcal 23.7 g
12 水	ゆかりごはん ★さけの みそチーズやき はるさめと ひじきの ちゅうかサラダ きのこいり けんちんじる	○	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ ひじき とうふ あぶらあげ	もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	574 kcal 28.2 g
13 木	カレーライス かいそうサラダ りんご	○	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご	604 kcal 18.8 g
14 金	★しゆく!80しゅうねん きねんラーメン ★チャーシュー やさいの しらすあえ ★80しゅうねん きらきらゼリー	○	おしちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ しらすぼし おかか アガー	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし たけのこ ホールコーン ほうれんそう えのきたけ みかんかん パインかん ももかん	551 kcal 26.6 g
17 月	★あげパン チリコンカン マセドアンサラダ	○	パン グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん えだまめ ホールコーン	697 kcal 26.9 g
18 火	まいたけごはん さばの しおこうじやき とりだんごの とうにゅう みそじたて	○	こめ さとう じゃがいも かたくくりこ さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにく とうふ みそ とうにゅう	まいたけ えだまめ しょうが だいこん にんじん はくさい こまつな しめじ ねぎ	575 kcal 29.9 g
19 水	しゅりけんハニートースト とりにくのポトフ ひよこめと えだまめのサラダ	○	パン バター はちみつ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン えだまめ	554 kcal 21.3 g
20 木	★80しゅうねん おせきはん サーモンはるまき はくさいのおかかあえ キャベツと さつまいも みそしる 11/24 和食の日	○	こめ もちごめ ごま さとう かたくくりこ はるまきのかわ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あずき たらすりみ さけ おかか みそ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん キャベツ えのきたけ	574 kcal 26.6 g
21 金	わかめごはん じぶんでかざろう!とうふハンバーグ わふうポテトサラダ かきたまじる	○	こめ あぶら パンこ じゃがいも ごまあぶら かたくくりこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ ひじき おかか わかめ たまご	たまねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	616 kcal 28.9 g
26 水	チキンライス きのこベーコンのキッシュ ★ABCスープ じゃなくて にしょう80ねんスープ	○	こめ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん ビーマン しめじ しいたけ にんにく ホールコーン はくさい	587 kcal 22.0 g
27 木	★やきにくどん だいこんと こまつなのスープ ★ハムマヨサラダ	○	こめ あぶら さとう みずあめ ごまあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな キャベツ	625 kcal 25.9 g
28 金	どんどこけめし ぶたにくと じゃがいもの あまからあげ えびだんごじる ゲゲゲ忌	○	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも ざらめ かたくくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく えび とりにく	ごぼう にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ はくさい こまつな ねぎ	592 kcal 27.9 g

*材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。