

# 10月のこんだて表

曜	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
こんだて名		牛乳 豚丼 里芋のみそ汁 五目玉子焼き	牛乳 パン ポトフ パンプキングラタン 鶏肉のケチャップ炒め	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 いわしの梅煮 炒めナムル 味つけのり	牛乳 塩ラーメン チキンナゲット ブロッコリーのニンニク炒め
日	7	8	9	10	11
こんだて名	牛乳 ごはん 春雨スープ チヂミ プルコギ	牛乳 ごはん なめこのみそ汁 焼き魚（ホッケ） さつまいものそばろ煮	牛乳 パン ミネストローネ 白花豆コロッケ インゲンとコーンのソテー ミルクココア	牛乳 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 照り焼きチキン 肉と野菜のごま炒め	牛乳 いなりずし 肉うどん 高野豆腐とちくわの煮物
日	14	15	16	17	18
こんだて名	スポーツの日	牛乳 ごはん シャンタンスープ 春巻き 豚肉とピーマンのピリ辛炒め	牛乳 パン アスパラのシチュー プレーンオムレツ ほうれん草のバターソテー イチゴジャム	牛乳 ごはん 水炊き さばのみそ煮 枝豆とじゃがいもの炒め物	牛乳 カレーラーメン 小籠包 たけのこのおかか煮
日	21	22	23	24	25
こんだて名	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏の唐揚げ 野菜炒め	牛乳 ごはん すまし汁 焼き魚（白身） じゃがいもと豚肉の含め煮	牛乳 パン かぶのスープ ハンバーグ ポークビーンズ	牛乳 ごはん たもぎと油揚げのみそ汁 さばのしょうが煮 肉じゃが	牛乳 味噌ラーメン 肉まん（小1・中2） 小松菜のツナ炒め
日	28	29	30	31	
こんだて名	振替休業	牛乳 大豆と挽肉のカレー シーフードソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 パン パンプキンスープ かにクリームコロッケ アスパラとキノコのソテー	牛乳 ごはん うま塩スープ 白身魚のフライ ポークチャップ	

## 10月平均栄養価

	エネルギー(cal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
保育所	519.0	21.1	19.5	62.3	2.5
小学校	620.0	24.9	22.4	76.4	3.1
中学校	760.0	30.0	26.8	95.7	3.9