

月		火		水		木		金	
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	<p>ピックアップ 世界の料理 ~10月は「アメリカ」です~</p> <p>チリコンカン(Chili Con Carne)はアメリカのテキサス州でよく食べられている家庭料理です。豆といっしょにお肉やたまねぎ・トマトなどの野菜を加えて、チリパウダーなどのスパイスを入れて煮込んで作ります。地域や家庭により、レシピにはバリエーションがあり、隠し味にコーヒーやチョコレート、シナモンなどを加えたり、仕上げにバーベキューソースなどを加えたりするレシピもあるそうです。</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です 小松菜...6日、7日</p>				1	コッペパン・牛乳 ちゃんぽん麺 豆かりんとう ミックスジャム	2	ごはん・牛乳 具汁 ☆豚肉のしょうが焼き
栄養価	エネルギー 26.5 たんぱく質 31 脂質エネルギー比 662	611	602	674	625	27.8	26		
おかずの内容(g)	<p>栄養三色 黄)熱や力になる 赤)血や肉・骨を作る 緑)体の調子をととのえる</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	黄)冷中華麺 50 赤)焼かまぼこ 5 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 油 0.5 みりん 0.5 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 20 緑)たけのこ水煮 10 中華パイオン 1.5 油 5 塩 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)はくさい 20 緑)たけのこ水煮 10 中華パイオン 1.5 油 5 塩 0.1	赤)冷鶏肉 10 黄)さといも 10 緑)大根 10 白ねぎ 2 赤みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.5	赤)冷鶏肉 10 黄)さといも 10 緑)大根 10 白ねぎ 2 赤みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.5	赤)冷鶏肉 10 黄)さといも 10 緑)大根 10 白ねぎ 2 赤みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.5		
こんだて	5	6	7	8	9	9	9		
栄養価	662	611	602	674	625	27.8	26		
おかずの内容(g)	黄)スパゲティ 35 赤)まぐろ(油漬) 10 緑)たまねぎ 30 しめじ 5 中華パイオン 1 ガーリック 0.05 料理酒 1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 えのき茸 5 ほうれん草 10 油 0.5 しょうゆ 3 塩 0.05	赤)冷豆腐 25 赤)冷豚肉 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 8 削りぶし 2	赤)冷豆腐 25 赤)冷豚肉 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 8 削りぶし 2	赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 赤)冷豆腐 25 赤)冷豚肉 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 8 削りぶし 2	赤)冷鶏肉 15 赤)うずら卵缶 15 赤)大根 30 黄)じゃがいも 40 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 1	赤)冷鶏肉 15 赤)うずら卵缶 15 赤)大根 30 黄)じゃがいも 40 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 1	赤)冷鶏肉 15 赤)うずら卵缶 15 赤)大根 30 黄)じゃがいも 40 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 1	
こんだて	12	13	14	15	16	16	16		
栄養価	657	611	617	663	635	26.6	22		
おかずの内容(g)	黄)ミニパン 1個 黄)グラニュー糖 2	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	
こんだて	19	20	21	22	23	23	23		
栄養価	657	658	663	635	625	22.7	21		
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 赤)鶏卵 20 緑)にんじん 10 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 油 0.2	赤)冷豆腐 20 赤)冷豚肉 10 乾わかめ 3 小松菜 10 赤みそ 0.5 削りぶし 1 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 25 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 25 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 15 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 10 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 10 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 10 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	
こんだて	26	27	28	29	30	30	30		
栄養価	663	625	601	662	668	22.5	28		
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 15 赤)冷豆腐 20 緑)にんじん 10 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 赤)鶏卵 20 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 中華パイオン 1.5 油 0.5 塩 0.02	赤)冷豚肉 20 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 5 小松菜 10 赤みそ 0.5 削りぶし 1 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 20 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 5 小松菜 10 赤みそ 0.5 削りぶし 1 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 15 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 10 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 10 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	赤)冷豚肉 10 赤)冷豆腐 10 乾わかめ 0.3 小松菜 5 赤みそ 2 しょうゆ 1.5 あたりごま 1	

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
10月平均	643	24.4	28	311	80	1.7	2.7	233	0.39	0.49	19	2.32	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	25~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上