10月 きゅうしょくこんだてひょう

黄：　おもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、さとう、種実類)
赤：　おもに体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
緑：　おもに体の調子をととのえるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

	1日(木)			2日(金)			
ごはん	ほっけのおろしじょうゆかけ	とんじる	くきわかめのつくだに	パンプキンパン	けいにくとさつまいものシチュー	はくさいのピクルス	りんご
ぎゅうにゅう	赤 ほっけ 緑 だいこんおろし(冷) みりん うすくちしょうゆ	赤 ぶたにく 赤 うすあげ(冷) 緑 たまねぎ 緑 はくさい 緑 ごぼう 緑 にんじん 緑 みつば 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず	赤 くきわかめ(冷) 黄 さとう みりん こいくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(小) りょうりようしろワイン 赤 ベーコン 黄 さつまいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 マッシュルームみずに 黄 めんじつゆ こしょう(白) シチュールウの素 みず	緑 はくさい 黄 さとう しお ワインビネガー うすくちしょうゆ	緑 りんご ※塩
	エネルギー 566kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.1g 糖質 75.6g				エネルギー 642kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.9g 糖質 87.5g		エネルギー 665kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.4g 糖質 80.0g

	5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)		
ごはん	あげどりのねぎだれかけ	ちゅうかスープ	えだまめ	ぶたにくのごまみそやき	ふきよせに	やきのり	こくとうパン	いわしフライ	カレースープ	ベーコンとごぼうのソテー	もずくとぶたひきにくのジューシー	じゃがいものみそしる	やきれんこん
ぎゅうにゅう	赤 けいにく(もも皮付) りょうりしゅ 緑 しょうが 黄緑 じゃがいもでん粉 なたね油 緑 しろねぎ 黄 さとう こめず こいくちしょうゆ 黄 ごまあぶら みず	赤 ぶたにく 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 たけのこ(水煮) 緑 にんじん 緑 にら しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず	緑 えだまめ(冷) ※塩	赤 ぶたにく 緑 ピーマン 黄 ねりごま 黄 さとう こいくちしょうゆ 赤 あかみそ 黄 いりごま(白)	赤 けいにく(小) りょうりしゅ 黄 こんにゃく(カット) 黄 さといも 黄緑 たまねぎ 緑 れんこん 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 緑 しめじ 黄 さとう みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 赤 けずりぶし みず	赤 やきのり(袋)	赤 いわしフライ 黄 なたねあぶら	赤 けいにく(小) 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 セロリ 緑 にんにく 黄 めんじつゆ しお カレールウの素(米粉) チキンブイヨン みず	赤 ベーコン 緑 ごぼう 緑 コーン(冷) 黄 めんじつゆ しお こしょう	赤 ぶたひきにく 緑 にんじん 緑 むきえだまめ(冷) 赤 もずく(冷) 赤 きりこんぶ(細) 黄 めんじつゆ りょうりしゅ 黄 さとう みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ とんこつスープ みず	赤 けいにく(小) 黄 じゃがいも 緑 はくさい 緑 ブラックマッペもやし 緑 あおねぎ 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず	緑 れんこん しお 黄 めんじつゆ
	エネルギー 648kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.4g 糖質 80.0g				エネルギー 570kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.0g 糖質 78.0g			エネルギー 719kcal たんぱく質 28.3g 脂質 30.0g 糖質 76.0g			エネルギー 569kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.3g 糖質 77.9g	

	9日(金)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)			19日(月)		
おさつパン	なすのミートグラタン	けいにくとキャベツのスープ	みかんゼリー	コッペパン	ぶたにくのガーリックやき	コーンスープ	ヨーグルト(乳)	ごはん	わふうハンバーグ	ごもくじる	きんときまめのにもの	こくとうパン	しろみざかなのフリッター	スープ	さんどまめとコーンのサラダ	ごはん	ポークカレーライス	ほうれんそうのソテー	ようなし(缶)	コッペパン	けいにくのチリソースやき	やきぶたのスープ	ツナとさんどまめのいためもの
ぎゅうにゅう	赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく 黄 マカロニ(米粉) 緑 なす 緑 たまねぎ 緑 にんにく 黄 めんじつゆ しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 黄 じゃりんこ みず	赤 けいにく(小) 料理用しろワイン 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 パセリ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず	緑 ゼリー(みかん)	ぎゅうにゅう いちごジャム	赤 ぶたにく(かたロース) 緑 たまねぎ 料理用しろワイン しお こしょう(粗挽) ガーリック こいくちしょうゆ 黄 めんじつゆ	赤 けいにく(小) 緑 キャベツ 緑 コーンペースト 緑 コーン(冷) 緑 にんじん 緑 パセリ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず	赤 ヨーグルト	ぎゅうにゅう	赤 ハンバーグ(60g) 黄 さとう みりん こいくちしょうゆ 黄 じゃがいもでん粉 みず	赤 とうふ(冷) 赤 うすあげ(冷) 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 こまつな(冷) 緑 にんじん しお うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず	赤 きんときまめ 黄 さとう しお こいくちしょうゆ みず	ぎゅうにゅう	赤 しろみざかなの フリッター 黄 なたね油	赤 けいにく(小) りょうりようしろワイン 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 パセリ しめじ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず	緑 さんどまめ(冷) 黄 コーン(冷) 黄 さとう しお こめず うすくちしょうゆ 黄 めんじつゆ	ごはん	ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 緑 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 にんにく 黄 めんじつゆ カレー粉 しお ローレル カレールウのもと(米粉) みず	緑 ほうれんそう 緑 コーン(冷) 黄 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ	緑 ようなし(缶)	ぎゅうにゅう みかんジャム	赤 けいにく(大) 緑 しょうが 緑 にんにく 黄 さとう しお こいくちしょうゆ ケチャップ トウバンジャン	赤 やきぶた 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 にら 緑 えのきたけ しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと 黄 ごまあぶら みず	赤 ツナ 緑 さんどまめ(冷) 黄 めんじつゆ しお こしょう こいくちしょうゆ
	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.1g 糖質 84.7g				エネルギー 685kcal たんぱく質 32.4g 脂質 23.9g 糖質 79.4g				エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 糖質 79.7g				エネルギー 664kcal たんぱく質 27.7g 脂質 29.5g 糖質 66.1g			エネルギー 601kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.2g 糖質 87.5g			エネルギー 594kcal たんぱく質 32.3g 脂質 19.4g 糖質 67.0g	

	20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)			26日(月)			27日(火)		
ごはん	みそカツ	じゃがいもとやさいのにもの	ほうれんそうのおひたし	ごはん	ちゅうかどん	あつあげのピリからじょうゆかけ	おうとうハーフ(缶)	ミニコッペパン	イタリアンスパゲッティ	サワーキャベツ	スイートポテト	ごはん	ブルコギ	トック	もやしのナムル	こくとうパン	ピリからに	だいがくいも	きゅうりのちゅうかあえ	ごはん	けいにくのあまからやき	かぼちゃのみそしる	おかかなっぱ
ぎゅうにゅう かつおぶし	赤 こめこカツ 黄 なたねあぶら 黄 さとう みりん 赤 はっちょうみそ 赤 あかみそ 黄 じゃがいもでんぷん みず	赤 けいにく(小) りょうりしゅ 黄 じゃがいも こんにゃく(カット) 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 黄 さとう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 赤 けずりぶし みず	緑 ほうれんそう 黄 さとう うすくちしょうゆ	ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく(角) 赤 うずらたまごみずに 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 たけのこ(水煮) 緑 にんじん 緑 にら 緑 しょうが 緑 しいたけ(乾) 黄 めんじつゆ 黄 さとう しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープのもと 黄 じゃがいもでんぷん みず	赤 あつあげ(冷) 黄 さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン	緑 おうとうハーフ缶		赤 ぶたにく りょうりようしろワイン 赤 ウインナー(カット) 黄 スパゲッティ 黄 めんじつゆ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 マッシュルームみずに 黄 めんじつゆ しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ※塩	緑 キャベツ 黄 さとう しお ワインビネガー うすくちしょうゆ めんじつゆ	黄 スイートポテト(冷)		赤 ぎゅうにく 緑 たまねぎ 緑 ピーマン 緑 しょうが 緑 にんにく 黄 さとう こいくちしょうゆ コチジャン ごまあぶら 黄 いりごま(白) 黄 すりごま(白)	黄 トック 緑 チンゲンサイ 緑 にんじん 緑 しいたけ(生) しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず	緑 ブラックマッペもやし しお うすくちしょうゆ 黄 ごまあぶら		赤 ぶたにく 赤 あつあげ(冷) 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 にら 緑 めんじつゆ 黄 トウバンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ 赤 あかみそ ちゅうかスープのもと みず	黄 さつまいも 黄 なたねあぶら 黄 さとう しお こいくちしょうゆ みず	緑 きゅうり 黄 さとう しお こめず うすくちしょうゆ 黄 ごまあぶら	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(もも皮無) 緑 たまねぎ りょうりしゅ 黄 さとう みりん こいくちしょうゆ	緑 かぼちゃ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 えのきたけ 緑 わかめ(乾) 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず	赤 かつおぶし(砕片) 緑 だいこん葉(乾) 黄 いりごま(白) 黄 めんじつゆ みりん こいくちしょうゆ みず
	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.9g 糖質 81.2g				エネルギー 642kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.2g 糖質 84.9g				エネルギー 564kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.9g 糖質 68.4g				エネルギー 575kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.0g 糖質 83.2g			エネルギー 649kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.8g 糖質 74.4g			エネルギー 553kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.1g 糖質 79.2g	

	28日(水)			29日(木)			30日(金)		
ごはん	だいずいりキーマカレーライス	キャベツのひじきドレッシング	みかん	コッペパン	タンタンめん(にくみそ)	タンタンめん(しるめん)	キャベツのちゅうかだれかけ	ごはん	さけのゆずじょうゆかけ	みそしる	こうやどうふのいりに
ぎゅうにゅう	赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく 赤 ぶたレバー(チップ) 赤 だいず(ひきわり) 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 にんにく 黄 めんじつゆ カレーこ しお ケチャップ カレールウの素(米粉) こいくちしょうゆ みず	緑 キャベツ 赤 ひじき 黄 さとう しお こめず うすくちしょうゆ 黄 めんじつゆ	緑 みかん	ぎゅうにゅう いりくろまめ バター	赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく 緑 しろねぎ 緑 しょうが 緑 にんにく 黄 ごまあぶら 黄 さとう こいくちしょうゆ テンメンジャン 赤 あかみそ	黄 ちゅうかめん(棒めん) 緑 チンゲンサイ 緑 ブラックマッペもやし 緑 にんじん しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと 黄 すりごま(白) 黄 ラーゆ みず	緑 キャベツ 黄 さとう しお こめず うすくちしょうゆ 黄 ごまあぶら	ぎゅうにゅう	赤 さけ(角) 黄 めんじつゆ みりん うすくちしょうゆ 緑 ゆず(果汁) みず	緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 たけのこ(水煮) 緑 あおねぎ 緑 えのきたけ 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず	赤 ぶたひきにく 赤 こうやどうふ(粉末) 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 赤 ひじき 黄 めんじつゆ 黄 さとう しお うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず
	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.5g 糖質 87.8g				エネルギー 645kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.7g 糖質 66.1g				エネルギー 565kcal たんぱく質 30.9g 脂質 14.7g 糖質 74.3g		

10月旬(しゅん)の食材(しょくざい)

【こめ】

新米(しんまい)の季節(きせつ)になりました！

新米(しんまい)は収穫(しゅうかく)されたばかりなので水分量(すいぶんりょう)がおおく、みずみずしさが特徴(とくちょう)です。



10月10日は目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

＊目(め)に良(よ)いたべもの

・【アントシアニン】



(ブルーベリー)

目(め)のつかれをやわらげるはたらきがあるといわれてい