

令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月4日（土）	10月5日（日）	10月6日（月）	10月7日（火）
朝食	ごはん ネギといんげんの味噌汁 厚焼玉子 ひじきの炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳 <658kcal 蛋白質26.4g 脂質21.8g 塩分2.6g>	ごはん 大根と揚げの味噌汁 梅くらげ キャベツの炒め煮 白菜のお浸し 牛乳 <548kcal 蛋白質18.0g 脂質12.6g 塩分2.8g>	ごはん もやしと人参の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <582kcal 蛋白質19.7g 脂質12.2g 塩分2.3g>	ごはん 海草の味噌汁 栄養豆腐 大根と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳 <553kcal 蛋白質20.6g 脂質12.9g 塩分1.9g>	ごはん 白菜と昆布の味噌汁 納豆 ワラビの煮付け ごま和え 牛乳 <597kcal 蛋白質23.1g 脂質15.8g 塩分2.0g>	ごはん 麩の味噌汁 温泉卵 すき昆布の煮物 白菜と菊のお浸し 牛乳 <573kcal 蛋白質21.8g 脂質15.4g 塩分1.9g>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 帆立うに 切干大根炒り煮 小松菜のお浸し 牛乳 <568kcal 蛋白質21.2g 脂質13.2g 塩分2.2g>
昼食	雑穀ごはん けんちん汁 さばのみそに コーンの白和え 果物（柿） <588kcal 蛋白質23.4g 脂質17.8g 塩分2.3g>	パン コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り カニサラダ 野菜ジュース <770kcal 蛋白質27.3g 脂質30.8g 塩分2.9g>	豚丼 中華スープ ナムル ぶどうゼリー <597kcal 蛋白質20.7g 脂質16.7g 塩分1.8g>	梅ひじきごはん 半片と春雨の清汁 銀ひらす醤油バター焼 三色信田の炊き合わせ みかんゼリー（手作り） <556kcal 蛋白質25.3g 脂質7.4g 塩分3.2g>	鶏ごぼうごはん 芋ノ子汁 炭火鶏つくね 青菜と卵の和え物 りんご <673kcal 蛋白質30.1g 脂質18.8g 塩分1.8g>	雑穀ごはん せんべい汁 おろし豆腐ハンバーグ 里芋のそぼろ煮 あずきのババロア <707kcal 蛋白質27.6g 脂質13.2g 塩分3.6g>	焼き肉ピラフ 五目スープ 卵ロール みず菜サラダ 十五夜ゼリー <429kcal 蛋白質15.4g 脂質7.9g 塩分2.8g>
夕食	麦ごはん さといもの味噌汁 生姜焼き きのこのカレー風味 ポテトサラダ <702kcal 蛋白質28.3g 脂質24.3g 塩分1.8g>	麦ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鮭のくず煮 肉とチンゲン菜の炒物 スパゲティ-の和風サラダ <573kcal 蛋白質24.9g 脂質10.9g 塩分2.4g>	麦ごはん サツマイモの味噌汁 ほっけの照焼き ロールキャベツのクリーム煮 華風酢の物 <584kcal 蛋白質28.8g 脂質9.5g 塩分2.9g>	麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 すき焼き風煮 しっとり卵の花豆乳仕立て 酢の物 <648kcal 蛋白質19.6g 脂質23.5g 塩分2.5g>	麦ごはん しいたけの味噌汁 天ぷら（サツマ芋・キヌ・ヒーマン・ナス） がんもの煮物 柿生酢 <765kcal 蛋白質20.4g 脂質25.4g 塩分1.8g>	麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 目鯛の西京焼 鶏肉とごぼうの炒め煮 しらたきのくるみ和え <609kcal 蛋白質27.7g 脂質13.3g 塩分2.1g>	麦ごはん いんげんのみそ汁 しゃぶしゃぶ ミートボールのケチャップ煮 コーンサラダ <624kcal 蛋白質28.3g 脂質17.3g 塩分2.7g>
計	<1948kcal 蛋白質78.1g 脂質63.9g 塩分6.7g>	<1890kcal 蛋白質70.2g 脂質54.3g 塩分8.1g>	<1763kcal 蛋白質69.2g 脂質38.4g 塩分7.0g>	<1757kcal 蛋白質65.4g 脂質43.8g 塩分7.5g>	<2034kcal 蛋白質73.5g 脂質60.0g 塩分5.7g>	<1889kcal 蛋白質77.0g 脂質41.9g 塩分7.7g>	<1621kcal 蛋白質64.8g 脂質38.3g 塩分7.8g>



《10/6昼食は地産地消メニューです》

★一戸町産 米、牛乳、汁用せんべい

★岩手県産 雑穀、鶏肉



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）
朝食	ごはん だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁 しそみそ みずの炒め煮 わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <551kcal 蛋白質18.3g 脂質11.3g 塩分2.2g>	ごはん あおな じる 青菜汁 しょうき はなさき 小切り花咲イカ はくさい はんぺん にももの 白菜と半片の煮物 えのきあえ ぎゅうにゅう 牛乳 <528kcal 蛋白質19.1g 脂質9.9g 塩分2.9g>	ごはん かいそう しいたけ みそしる 海藻と椎茸の味噌汁 さかなめづめ かばやき 魚缶詰（さんまの蒲焼） ゼンマイの煮付け な はな からし あ 菜の花辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳 <580kcal 蛋白質23.7g 脂質14.1g 塩分2.0g>
昼食	まーぼー どん 麻婆丼 きくらげスープ もやしとハムの和え物 かぼちゃ 南瓜のババロア（手作り） <635kcal 蛋白質22.1g 脂質19.3g 塩分1.3g>	パン コーンスープ きんぴら肉団子 イタリアンサラダ ぎゅうにゅう コーヒ－牛乳 <777kcal 蛋白質23.8g 脂質29.1g 塩分3.1g>	えびてん 海老天そば いろど 彩りしんじょのかに風味あんかけ ささみ から あ ささ身の辛し和え め あいご 目の愛護デーゼリー <565kcal 蛋白質30.1g 脂質18.4g 塩分2.5g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん いた ふ みそしる 板麩とえのきの味噌汁 さかな 魚フライタルタルソース だいこん 大根のカニあんかけ なが いも つけもの 長芋の漬物 <728kcal 蛋白質21.9g 脂質27.6g 塩分2.9g>	むぎ はん 麦ごはん ふ みそしる 麩といんげんの味噌汁 とりにく や 鶏肉のみそ焼き ちやわん む てづく 茶碗蒸し：手作り すのもの モズクの酢の物 <517kcal 蛋白質28.0g 脂質6.7g 塩分1.4g>	むぎ はん 麦ごはん みそしる えのきの味噌汁 ちんじやおろす 青椒牛肉 ほたて こまつな に 帆立と小松菜のクリーム煮 かぼちゃ えだまめ 南瓜と枝豆のサラダ <726kcal 蛋白質25.2g 脂質26.9g 塩分2.2g>
計	<1914kcal 蛋白質62.3g 脂質58.2g 塩分6.3g>	<1821kcal 蛋白質71.0g 脂質45.8g 塩分7.4g>	<1870kcal 蛋白質79.0g 脂質59.4g 塩分6.7g>

食べ
ごよみ

お月見

日本では旧暦の8月15日（新暦の9月中旬から10月上旬）の満月が最も美しいとされるため”十五夜”と呼び、満月に見立てた丸いお月見団子や秋に収穫されたくだものや野菜を供え月への感謝と豊作の祈願をする風習があります。

今年の十五夜は十月六日です。どんな姿を見せてくれるか楽しみですね。



《今月の地産地消食材》

★一戸町産 米、牛乳、レタス、しいたけ、そば

★岩手県産 豚肉、卵、キャベツ



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月11日（土）	10月12日（日）	10月13日（月）	10月14日（火）	10月15日（水）	10月16日（木）	10月17日（金）
朝食	ごはん 白菜と人参の味噌汁 納豆 じゃこキャベツ 春菊のごまあえ 牛乳 <593kcal 蛋白質25.4g 脂質14.0g 塩分2.4g>	ごはん いんげんのみそ汁 青のりわかめ たらこ炒り 小松菜のお浸し 牛乳 <565kcal 蛋白質19.5g 脂質14.2g 塩分2.2g>	ごはん 麩と舞茸の味噌汁 たらこ和風煮 おから煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <538kcal 蛋白質18.0g 脂質10.2g 塩分2.2g>	ごはん 舞茸と高野豆腐の味噌汁 精進肉炒め 帆立と白菜の炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳 <586kcal 蛋白質22.6g 脂質15.7g 塩分2.4g>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <708kcal 蛋白質26.0g 脂質21.6g 塩分3.2g>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 シラスやわらか煮 白菜と竹輪の煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <547kcal 蛋白質21.6g 脂質11.1g 塩分1.9g>	ごはん 白菜と人参の味噌汁 卵豆腐 ふきの信田煮 えのき和え 牛乳 <546kcal 蛋白質19.6g 脂質14.4g 塩分1.9g>
昼食	雑穀ごはん ひつつみ 豆腐チーズオムレツ：手作り 生姜醤油和え 果物（なし） <588kcal 蛋白質28.8g 脂質16.8g 塩分2.3g>	えだまめ 枝豆ごはん ツミレと茸の清汁 テリヤキハンバーグ さつま芋のレモン煮 あずきのババロア（手作り） <696kcal 蛋白質19.7g 脂質16.7g 塩分1.5g>	カレーライス 帆立スープ シーフードサラダ ヨーグルト和え <628kcal 蛋白質19.3g 脂質18.9g 塩分3.0g>	わかめ御飯 豚汁 鮭の塩焼き 青菜のくるみみそ和え カットマンゴー <580kcal 蛋白質30.2g 脂質13.5g 塩分1.8g>	とんこつラーメン 錦糸卵の海老しんじょう 中華風サラダ 青りんごゼリー <621kcal 蛋白質27.9g 脂質16.6g 塩分8.0g>	パン パンプキンスープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ まめぴよ <877kcal 蛋白質26.4g 脂質33.7g 塩分3.2g>	三色丼 そうめんの清汁 春巻 プリン <719kcal 蛋白質22.1g 脂質24.0g 塩分2.3g>
夕食	麦ごはん 小松菜汁 タラのムニエル じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <613kcal 蛋白質27.6g 脂質15.9g 塩分2.2g>	麦ごはん きのこの味噌汁 さばの塩焼き ビーフン 胡瓜とカニの酢の物 <602kcal 蛋白質29.3g 脂質14.3g 塩分2.2g>	麦ごはん 大根菜っ葉と人参の味噌汁 味噌田楽 マーボー春雨 ひじきとおくらのおかか和え <634kcal 蛋白質27.9g 脂質17.5g 塩分2.6g>	麦ごはん サツマイモの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ <680kcal 蛋白質30.7g 脂質13.1g 塩分2.0g>	麦ごはん 青菜汁 ハムカツ・コーンコロケ 筑前煮 菊の酢の物 <719kcal 蛋白質23.0g 脂質21.5g 塩分2.9g>	麦ごはん かぶ汁 豚肉のみそ焼き ゆばの煮物 長芋の梅和え <683kcal 蛋白質27.8g 脂質21.5g 塩分1.3g>	麦ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 ホッケの塩焼き 肉じゃが ミモザサラダ <586kcal 蛋白質30.3g 脂質11.7g 塩分2.5g>
計	<1794kcal 蛋白質81.8g 脂質46.7g 塩分6.8g>	<1863kcal 蛋白質68.5g 脂質45.3g 塩分5.9g>	<1800kcal 蛋白質65.2g 脂質46.6g 塩分7.8g>	<1845kcal 蛋白質83.5g 脂質42.3g 塩分6.2g>	<2048kcal 蛋白質76.9g 脂質59.6g 塩分14.0g>	<2108kcal 蛋白質75.8g 脂質66.2g 塩分6.4g>	<1851kcal 蛋白質72.0g 脂質50.2g 塩分6.8g>



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 米、牛乳、ひつつみ、キャベツ、レタス ★岩手県産 雑穀、もやし、わかめ



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月18日（土）	10月19日（日）	10月20日（月）						
朝食	ごはん たまねぎしいたけみそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 いから イカ塩辛 いたに みずの炒め煮 そうひた ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <539kcal 蛋白質19.6g 脂質12.9g 塩分2.4g>	ごはん こまつなしる 小松菜汁 げんえん 減塩まるやかひじき いた もやしのソース炒め な わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <558kcal 蛋白質17.6g 脂質13.0g 塩分2.1g>	ごはん みそしる ジャガイモの味噌汁 なっとう 納豆 はくさいいたに 白菜の炒め煮 こまつなひた 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <597kcal 蛋白質23.6g 脂質15.4g 塩分2.0g>	10月10日は目の愛護デーです 由来は、「10」の数字を横にすると眉毛と瞳の形になることからです。ゲームやパソコンの画面を見続ける機会が増えて、まばたきの回数が減るなど目を酷使用する時間が長くなっています。画面を見ているその時の姿勢の悪さも視力の低下につながります。生活の内容を見直すことが1番大切ですが、目に良い食べ物を食べて、目をいたわってあげましょう。 目の働きをよくするビタミンA 目の疲れをやわらげるアントシアニン					
	昼食	ざっくごはん しお 塩ちゃんこ まんじゅう ニラ饅頭 ごまサラダ かき 柿 <732kcal 蛋白質25.8g 脂質24.8g 塩分1.7g>	ざっくごはん じる さつま汁 てや 照り焼きチキン こまつなしのだあ 小松菜の信田和え フルーチェ（いちご） <595kcal 蛋白質24.8g 脂質13.2g 塩分1.5g>						
夕食	むぎごはん いんげんのみそ汁 にくとうふ 肉豆腐 じゃこピーマン れんこんサラダ <595kcal 蛋白質22.0g 脂質16.2g 塩分2.3g>	むぎごはん なすみそしる 茄子の味噌汁 あとうふ 揚げだし豆腐 いかの煮物 すのもの ゆずの酢のもの <686kcal 蛋白質26.2g 脂質21.0g 塩分3.3g>	むぎごはん みそしる サツマイモの味噌汁 てやき ブリの照り焼 とうふちゅうかうふうに 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <487kcal 蛋白質17.2g 脂質10.7g 塩分1.1g>	ほうれんそ にんじん 牛乳 ブロッコリー かぼ レバー	ブルーベリー ぶどう なす				
計	<1866kcal 蛋白質67.4g 脂質53.9g 塩分6.4g>	<1838kcal 蛋白質68.5g 脂質47.3g 塩分6.9g>	<1652kcal 蛋白質66.8g 脂質39.9g 塩分5.3g>						



《10/20の夕飯は地産地消メニューです》

★一戸町 米、牛乳、しいたけ

★岩手県産 豚肉、鶏肉、卵、ねぎ



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	10月25日（土）	10月26日（日）	10月27日（月）
朝食	ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 かず こ 数の子うに しのだ に 信田煮 おかか^あ和え ぎゅうにゅう 牛乳 <561kcal 蛋白質21.2g 脂質12.6g 塩分2.7g>	ごはん はくさい みそしる 白菜の味噌汁 ごもく あつやき たまご 五目厚焼玉子 きりぼし だいこん い に 切干大根炒り煮 しゅんぎく ひた 春菊のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <698kcal 蛋白質24.0g 脂質27.4g 塩分2.6g>	ごはん な まいたけ みそしる かぶ菜と舞茸の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り^{い に}煮 もやしの^あごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 <636kcal 蛋白質22.2g 脂質17.5g 塩分2.0g>	ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 なつとう 納豆 ワラビの煮付け^{につ} な はな ひた 菜花のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <583kcal 蛋白質25.2g 脂質13.3g 塩分1.9g>	ごはん ふ みそしる 麩といんげんの味噌汁 さくら あみ桜 はくさい はんぺん にも 白菜と半片の煮物 こまつな ひた 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <549kcal 蛋白質19.4g 脂質11.9g 塩分2.5g>	ごはん えいよう とうふ にらといた麩のみそ汁 栄養豆腐 もやし^{いた}炒め しゅんぎく ひた 春菊のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <609kcal 蛋白質23.3g 脂質18.2g 塩分2.1g>	ごはん さんとうな みそしる 山東菜とこんぶの味噌汁 まつまえ づ 松前漬け すき^{こんぶ}昆布の煮物^{にもの} ごま^あ和え ぎゅうにゅう 牛乳 <534kcal 蛋白質18.5g 脂質10.5g 塩分2.5g>
昼食	ざっこく はん 雑穀ごはん かす じる 粕汁 おろしハンバーグ な はな からし あ 菜の花辛子和え マロンババロア^{てづく}（手作り） <712kcal 蛋白質29.5g 脂質15.8g 塩分2.7g>	ぎゅうどん 牛丼 わかめスープ えだまめ 枝豆のふっくらあげ ぶどうゼリー—60  <658kcal 蛋白質16.9g 脂質22.6g 塩分2.2g>	パン キャベツとじゃが芋^{いも}のスープ なす にく に 茄子とひき肉のトマト煮 だいこん 大根サラダ ジョア（ストロベリー） <745kcal 蛋白質25.9g 脂質26.0g 塩分3.0g>	みそ にこ 味噌煮込みうどん たけ しいも 茸とさつま芋のふわふわしんじょ しらたきのくるみ^あ和え おいしくせんい もも <409kcal 蛋白質14.8g 脂質12.4g 塩分2.7g>	チキンライス かにスープ たまご 卵ロール ツナサラダ あんりん フルーツ杏仁 <676kcal 蛋白質17.4g 脂質16.4g 塩分6.0g>	とりごはん いわしのすり身汁^{み じる} かいせん や 海鮮焼き さつま芋^{いも}のサラダ くだもの 果物（バナナ） <627kcal 蛋白質18.9g 脂質10.0g 塩分2.2g>	ざっこく はん 雑穀ごはん ちゃ すましじる 茶そばの清汁 ぶた かくに 豚の角煮 ブロッコリーの^あ和え^{もの} カットマンゴー <578kcal 蛋白質14.6g 脂質13.5g 塩分1.3g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん にら まめ ふ みそしる 菰と豆麩の味噌汁 たらのピカタ マーボーなす たまねぎ 玉葱のドレッシング^あ和え <660kcal 蛋白質30.8g 脂質23.6g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁 エビチリ かぶのクリーム煮^に うめ 梅くらげ <593kcal 蛋白質16.3g 脂質15.2g 塩分3.8g>	むぎ はん 麦ごはん いも みそしる さつま芋の味噌汁 ぎん さけ さいきょう や 銀鮭の西京焼き ごもく い とうふ 五目炒り豆腐 ほたての酢^{すのもの}の物 <547kcal 蛋白質26.3g 脂質7.6g 塩分2.1g>	むぎ はん 麦ごはん ふ みそしる 麩とえのきの味噌汁 ほいこうろう 回鍋肉 あおな ふく に 青菜とがんもの含め煮 スパゲッティサラダ <613kcal 蛋白質22.5g 脂質19.6g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ごはん じる かぶ汁 ほね とり 骨取タラのネギあんかけ だいず 大豆とさつま揚げの煮物^{にもの} オクラのなめたけ^あ和え <444kcal 蛋白質17.4g 脂質5.5g 塩分1.7g>	むぎ はん 麦ごはん こまつな あ みそしる 小松菜と揚げの味噌汁 みそ でんがく 味噌田楽 きんぴらごぼう ばいか あ 梅香和え <622kcal 蛋白質28.8g 脂質18.3g 塩分1.8g>	むぎ はん 麦ごはん しいたけ汁^{しる} にこ 煮込みハンバーグ さといも 里芋のそぼろ煮^に カリフラワーサラダ <751kcal 蛋白質28.2g 脂質22.4g 塩分2.1g>
計	<1934kcal 蛋白質81.6g 脂質52.0g 塩分7.5g>	<1949kcal 蛋白質57.3g 脂質65.1g 塩分8.6g>	<1928kcal 蛋白質74.4g 脂質51.2g 塩分7.2g>	<1605kcal 蛋白質62.5g 脂質45.4g 塩分6.8g>	<1669kcal 蛋白質54.1g 脂質33.8g 塩分10.3g>	<1858kcal 蛋白質71.0g 脂質46.5g 塩分6.0g>	<1862kcal 蛋白質61.3g 脂質46.4g 塩分5.9g>



《今月の地産地消食材》★一戸町 米、牛乳、ヨーグルト、うどん、スープ★岩手県産 豚肉、卵、すき昆布、わかめ



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）	
朝食	ごはん 小松菜と高野豆腐の味噌汁 まろやかわかめ キャベツの炒め煮 梅和え 牛乳 <552kcal 蛋白質17.4g 脂質12.0g 塩分2.1g>	ごはん ネギといんげんの味噌汁 温泉卵 ふきの炒め煮 ほうれん草の磯和え 牛乳 <579kcal 蛋白質22.6g 脂質16.4g 塩分2.0g>	ごはん 大根ととろろ昆布の味噌汁 小切イカ黄金 おから煮 小松菜のお浸し 牛乳 <522kcal 蛋白質19.8g 脂質10.5g 塩分2.1g>	ごはん もやしの味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <583kcal 蛋白質19.9g 脂質13.1g 塩分2.2g>	10月31日はハロウィンです！ ハロウィンは、日本でもすっかりおなじみとなった欧米のお祭りです。もともとはキリスト教の行事のひとつで、万聖節（すべての聖人と殉教者を祭る祝日）の前夜祭のことをいいます。アメリカでは、子どもたちが仮装をして近所の家を訪ね歩き、「トリック・オア・トリート（お菓子をくれなきゃいたずらするぞ）」と玄関で言い、もらったお菓子を持ち帰ってパーティーをします。 ハロウィンのシンボルといえば、お化けカボチャ「ジャック・オー・ランタン」です。カボチャをくり抜いて作るランタンで、悪霊が怖がって逃げるなどと言われているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンを迎えます。 ◎ハロウィンの食べ物 【ハロウィンキャンディ】 子どもたちに人気の飴で、「キャンディコーン」という白・オレンジ・黄色の3色に彩られたコーン型のキャンディが定番です。 【カボチャ】 お化けカボチャにちなみ、カボチャのお菓子や料理が人気です。
昼食	スパゲティミートソース きのこのスープ くわいとひじきの肉団子 アセロラゼリー <751kcal 蛋白質29.6g 脂質25.8g 塩分2.7g>	雑穀ごはん のっぺい汁 さばみりん漬け焼き 小松菜とちりめんの和え物 オレンジ <450kcal 蛋白質18.4g 脂質4.2g 塩分1.3g>	パン ミネストローネ プレーンオムレツ カニサラダ 飲む野菜と果実 デザートに <673kcal 蛋白質21.7g 脂質21.3g 塩分2.8g>	シーフードカレー きのこのスープ ブロッコリーサラダ ハロウィンデザート <582kcal 蛋白質20.2g 脂質13.8g 塩分3.8g>	
夕食	むぎごはん 舞茸と卵の味噌汁 ミックスコロケ レバニラ炒め 和風サラダ <730kcal 蛋白質20.5g 脂質23.5g 塩分2.1g>	むぎごはん ジャガイモの味噌汁 焼き肉 ふろふき大根 華風酢の物 <744kcal 蛋白質23.9g 脂質28.5g 塩分1.7g>	むぎごはん 豆腐となめこの味噌汁 煮魚（カレイの煮付け） 肉とチンゲン菜の炒物 かぼちのヨーグルトサラダ <732kcal 蛋白質29.7g 脂質28.1g 塩分2.3g>	むぎごはん 大根と生椎茸の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ロールキャベツのコンソメ煮 モズクの酢の物 <478kcal 蛋白質17.4g 脂質6.2g 塩分1.5g>	
計	<2033kcal 蛋白質67.5g 脂質61.4g 塩分6.8g>	<1773kcal 蛋白質64.9g 脂質49.1g 塩分5.0g>	<1928kcal 蛋白質71.3g 脂質59.9g 塩分7.3g>	<1642kcal 蛋白質57.5g 脂質33.1g 塩分7.4g>	



《10/29昼食は地産地消メニューです》

★一戸町 米、牛乳

★岩手県産 雑穀、鶏肉、しいたけ、ねぎ

