

10月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜 汁もの	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	カや熱を作る	
1	月	コーンピラフ	鶏肉の ハニーマスタード焼き	コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳、ヨー グルト	玉ねぎ、にんじん、パセリ、 キャベツ、白菜、しめじ、ミ ニトマト	バター、調合油、じゃがい も、マヨネーズ	529 706 882
2	火	ご飯	白身魚の 香草パン粉焼き	豆まめマメサラダ 野菜スープ	牛乳	ホキ、ツナ、牛乳	にんにく、インゲンマメ、大 豆、枝豆、きゅうり、レタ ス、玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし	米、強化米、じゃがいも、オ リーブオイル、パン粉、マヨ ネーズ	494 658 823
3	水	かきたまうどん		野菜のかき揚げ 磯部和え	アセロラゼ リー 牛乳	卵、豚肉、かまぼこ、牛乳	大根、にんじん、白菜、しい たけ、小松菜、万能ねぎ、枝 豆、もやし、ナタデココ	うどん、砂糖、片栗粉、小麦 粉、粉ゼラチン	473 631 789
4	木	栗ご飯	ブリの照り焼き	大根サラダ みそ汁	牛乳	ブリ、牛乳	栗、小松菜、もやし、にんじ ん、大根、貝割れ大根、わか め	米、強化米、もち米、黒ゴ マ、砂糖、じゃがいも	421 562 702
5	金	ご飯	チキンカツ	10品目サラダ みそ汁	紅白白玉ボン チ 牛乳	鶏肉、卵、ツナ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、蓮根、黄パプリカ、大 根、枝豆、大豆、きゅうり、 白菜、えのき、バナナ、みか ん、キウイフルーツ	米、強化米、小麦粉、パン 粉、調合油、砂糖、ごま、白 玉	548 730 913
9	火	五目炒飯		わかめのナムル 肉団子スープ	ぶどう 牛乳	えび、豚肉、卵、しらす、鶏肉、豆 腐、牛乳	しいたけ、にんじん、ネギ、枝豆、 キャベツ、わかめ、生姜、玉ね ぎ、小松菜、ぶどう	米、強化米、ごま油、ごま	410 547 684
10	水	ご飯	豆腐ハンバーグ	パリパリサラダ 野菜スープ	牛乳	豆腐、鶏肉、豚肉、卵、牛乳	ひじき、玉ねぎ、にんじん、レタ ス、もやし、きゅうり、大根、しめ じ、コーン	米、強化米、パン粉、調合油、砂 糖、片栗粉、ワンドンの皮	418 558 697
11	木	パン	チキンソテーマトソー ス	コーンサラダ 野菜スープ	ジョア	鶏肉、ジョア	にんにく、玉ねぎ、トマト、キャベ ツ、もやし、ブロッコリー、コーン、 レタス、にんじん、しめじ、大根	米、強化米、オリーブ油、じゃが いも、調合油	428 571 714
12	金	ご飯	秋刀魚の塩焼き (丸一尾)	肉じゃが みそ汁	チョコプリン	秋刀魚、豚肉、牛乳、生クリーム	大根、すだち、にんじん、玉ねぎ、 つきこん、インゲン、白菜、なめこ	米、強化米、じゃがいも、調合 油、砂糖、粉ゼラチン	446 594 743
15	月	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	野菜の胡麻和え けんちん汁	牛乳	鯖、豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、大 根、こんにゃく、小松菜、しいたけ	米、強化米、塩こうじ、調合油、ご ま、砂糖、片栗粉	380 507 634
16	火	鶏肉の照り焼き丼		ひじきのサラダ わかめスープ	オレンジ 牛乳	鶏肉、卵、ツナ、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、ち んげんさい、枝豆、ひじき、きゅう り、にんじん、わかめ、玉ねぎ、し いたけ、オレンジ	米、強化米、片栗粉、砂糖、ご ま、マヨネーズ、ごま油	448 597 746
17	水	ご飯	鯉と大豆の ごま味噌がらめ	キャベツのお浸し すまし汁	牛乳	鯉、じゃこ、牛乳	大豆、サラダ菜、キャベツ、もや し、にんじん、えのき、大根、小松 菜	米、強化米、片栗粉、さつまい も、調合油、砂糖、ごま	443 591 739
18	木	チキンときのこのクリームスパゲティ		グリーンサラダ ミネストローネ	キウイフルーツ 牛乳	鶏肉、牛乳、チーズ、ベーコン	玉ねぎ、小松菜、しめじ、マッシュ ルーム、コーン、キャベツ、きゅう り、いんげん、レタス、ブロッコ リー、にんじん、トマト、キウイフ ルーツ	スパゲティ、バター、小麦粉、オ リーブ油、調合油、じゃがいも	508 677 846
19	金	ご飯	豚のみそ漬け焼き	海藻サラダ みそ汁	牛乳	豚肉、かにかま、牛乳	キャベツ、もやし、海藻、きゅうり、 葛切り、レタス、白菜、大根	米、強化米、砂糖、ごま油	377 502 628
22	月	味噌ラーメン		手羽先のから揚げ	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉、鶏肉、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、コーン、玉ねぎ、長ネ ギ、サラダ菜、ナタデココ	中華麺、豚背油、バター、砂糖、 調合油、粉ゼラチン	512 682 853
23	火	ご飯	鮭の幽庵焼き	切り干し大根のナムル 山形風芋煮	牛乳	鮭、かにかま、牛肉	蓮根、かぼちゃ、切り干し大根、 キャベツ、長ネギ、舞茸、こんに ゃく、ごぼう	米、強化米、ごま油、ごま	445 594 742
24	水	ご飯	ミートローフ	シーザーサラダ 野菜スープ	ジョア	牛肉、豚肉、卵、チーズ、ベー コン、ジョア	玉ねぎ、にんじん、コーン、ほうれ ん草、レタス、きゅうり、キャベツ、 大根、もやし	米、強化米、パン粉、調合油、マ ヨネーズ、オリーブ油	506 675 844
25	木	ご飯	鯖の味噌煮	大根のそぼろあんかけ すまし汁	牛乳	鯖、鶏肉、牛乳	しょうが、長ネギ、大根、にんじ ん、万能ねぎ、白菜、わかめ	米、強化米、砂糖、片栗粉	371 495 619
26	金	きのこご飯	手作りさつま揚げ	にんじんしりしり みそ汁	牛乳	鶏肉、しらす、たら、はんぺん、 卵、ツナ、牛乳	昆布、にんじん、しいたけ、ごぼ う、えのき、えりんぎ、のり、枝 豆、長ネギ、生姜、大根、わか め、玉ねぎ	米、強化米、砂糖、片栗粉、調合 油、じゃがいも	429 572 715
29	月	ご飯	秋刀魚のかば焼き	おかか和え みそ汁	牛乳	秋刀魚、牛乳	小松菜、もやし、にんじん、キャベ ツ、大根、玉ねぎ	米、強化米、片栗粉、調合油、砂 糖、ごま、	413 550 688
30	火	ご飯	豚バラポン酢炒め	ツナサラダ かきたま汁	牛乳	豚肉、ツナ、卵、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅ うり、小松菜、しいたけ	米、強化米、調合油	377 503 629
31	水	パンプキンドライカレー		コールスローサラダ	ハロウィン カップケーキ 牛乳	牛肉、豚肉、ヨーグルト、牛乳、卵	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、ミニトマト、りんご、レー ズン	米、強化米、調合油、マヨネー ズ、砂糖、バター、小麦粉	589 749 931

✿給食がない日✿
 2日 幼稚部:運動会予行
 6日 幼小学部:運動会
 9日 幼小学部:運動会代休
 10日 中学部:中間考査
 19日 幼稚部:校外保育
 小4年生:社会科見学
 24~26日 小6年生:修学旅行
 25日 小1~3年生:芋ほり
 27・28日 中学部:文化祭
 29・30日 中学部:文化祭代休

※献立は、食材等の都合により変更になる場合があります。