

令和2年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 ※0.5 ※0.7 中 100 (中盛り)
		主食	主菜	副菜	その他	からだを作る	からだの調子を整える	力や熱を作る	
1	木	きのこ月見そば	大根とイカの煮物	—	牛乳 みたらし団子	豚肉 卵 イカ 牛乳	干し椎茸 しめじ エリンギ エノキ 大根 にんじん 小松菜 万能ねぎ	日本そば 白玉団子 砂糖 片栗粉	344 482 689
2	金	ご飯	キャベツ入りメンチカツ	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁 ジョア(ブルーベリー)	牛肉 豚肉 卵 牛乳 刻み節 味噌 ジョア	強化米 玉ねぎ キャベツ 小松菜 サラダ菜 ミニトマト しめじ きゅうり にんじん 白菜 もやし	米 パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油	444 621 888
5	月	さつま芋ご飯	手作りさつま揚げ	水菜と舞茸の煮びたし	さつま汁 カップヨーグルト(白ぶどう)	鯛 ひじき 卵 味噌 豚肉 カップヨーグルト	強化米 ごぼう にんじん 枝豆 長ネギ 生姜 舞茸 水菜 大根 こんにゃく 小松菜	米 もち米 さつま芋 ごま 里芋	356 498 712
6	火	ご飯	豚肉の生姜焼き	スパゲッティサラダ	みそ汁 なめらか杏仁豆腐	豚肉 ポークハム 味噌 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり レタス 小松菜 黄桃缶	米 サラダ油 スパゲッティ ホールコーン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	386 540 772
7	水	ナン	ガルバンゾーカレー	コールスローサラダ	牛乳 早生みかん	豚肉 ひよこ豆 ミックスビーンズ チーズ 牛乳	生姜 ニンニク にんじん トマト缶 りんご チャツネ みかん	ナン サラダ油 じゃが芋 カレールー	393 550 786
8	木	ご飯	鯖のカレー風味揚げ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁 いちごミルクプリン	鯖 ヨーグルト はんぺん 味噌 油揚げ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 ニンニク 生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 白菜 冷凍いちご	米 片栗粉 サラダ油 ホールコーン 酒 砂糖	361 506 723
9	金	かつ丼		小松菜としめじのおろし和え	みそ汁 ジョア(いちご)	豚肉 卵 豆腐 ジョア 味噌	強化米 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 にんじん しめじ 大根 ごぼう もやし 干し椎茸 万能ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 大豆白絞油	434 607 868
12	月	ご飯	麻婆豆腐	千切野菜の胡麻味噌和え	わかめスープ カフェオレプリン	豚肉 豆腐 味噌 わかめ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 生姜 にんにく 長ネギ しめじ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり 大葉 万能ねぎ 干し椎茸	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま	390 546 781
13	火	パン	南瓜と鶏肉のクリームシチュー	グリーンサラダ	りんご	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ にんじん 南瓜 ブロッコリー キャベツ きゅうり いんげん セロリ レタス りんご	パン 小麦粉 バター じゃが芋	432 604 864
14	水	ご飯	ぶり大根	南瓜の煮物そぼろあんかけ	みそ汁 バナナヨーグルト	鯛 鶏肉 ヨーグルト 味噌	強化米 大根 生姜 南瓜 枝豆 白菜 なめこ パナナ	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	342 478 684
15	木	ご飯	鶏のから揚げ	海藻サラダ	みそ汁 ブラマンジェいちごソース	鶏肉 卵 かに蒲鉾 牛乳 生クリーム ゼラチン 味噌	強化米 生姜 ニンニク キャベツ にんじん 乾海藻ミックス きゅうり ホールコーン アーモンド レタス 玉ねぎ 冷凍いちご	米 片栗粉 小麦粉 大豆白絞油 砂糖 葛切り じゃが芋	437 612 875
16	金	きのこご飯	鱈のたらマヨ焼き	マセドアンサラダ	かき玉汁 カラメルプリン	鶏肉 鱈 たらこ チーズ 卵 しらす 油揚げ 牛乳 生クリーム ゼラチン 海苔	強化米 にんじん 干し椎茸 ごぼう しめじ 舞茸 えのき エリンギ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ レタス 小松菜	米 バター マヨネーズ サラダ油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	394 394 788
19	月	ご飯	八宝菜	ポテトサラダ	みそ汁 みるく寒黒糖ソース	豚肉 イカ ウズラ卵 エビ 味噌 卵 ハム 牛乳 生クリーム 寒天	強化米 白菜 青梗菜 にんじん 玉ねぎ 筍 もやし 干し椎茸 小松菜 きゅうり レタス なめこ 切り干し大根 生姜	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 黒蜜 片栗粉	372 521 745
20	火	ご飯	蓮根バーグ	パリパリサラダ	みそ汁 カップヨーグルト(もも)	豚肉 卵 じゃこ 豆腐 わかめ カップヨーグルト 味噌	強化米 レンコン 大根 サラダ菜 にんじん キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 サラダ油 ごま油 ワンタン皮 大豆白絞油 砂糖	389 544 778
21	水	ご飯	鯖の味噌煮	パンブキンサラダ	澄まし汁 ジョア(プレーン)	鯖 味噌 チーズ ハム はんぺん 生クリーム ジョア	強化米 南瓜 きゅうり 玉ねぎ レタス にんじん きくらげ 干し椎茸 もやし 小松菜 生姜	米 砂糖 マヨネーズ	342 479 685
22	木	ご飯	鶏の松風焼き	ほうれん草のナムル風	みそ汁 チョコプリン	鶏肉 卵 海苔 わかめ 牛乳 味噌 生クリーム ゼラチン	強化米 サラダ菜 人参 ほうれん草	米 砂糖 パン粉 サラダ油 じゃが芋 ココアパウダー	452 602 753
23	金	あんかけ醤油ラーメン		大豆とひじきのサラダ	牛乳 大学芋	豚肉 ウズラ卵 大豆 ひじき ツナ 牛乳	にんにく 生姜 にんじん きくらげ 筍 白菜 もやし 小松菜 キャベツ きゅうり	中華麺 サラダ油 ごま油 豚背油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 大豆白絞油 片栗粉 水あめ ごま	426 597 853
26	月	ご飯	青椒肉絲	春雨サラダ	卵と野菜のスープ ブラマンジェ黄桃ソース	豚肉 卵 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 にんにく 生姜 ビーマン にんじん 筍 玉ねぎ きゅうり きくらげ レタス 小松菜 キャベツ 黄桃缶 レモン汁	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨	393 550 787
27	火	秋鮭ときのこのクリームスパゲッティ	10品目サラダ	牛乳 揚げパン(ココア)	牛乳 揚げパン(ココア)	鮭 牛乳 生クリーム ひじき ツナ	玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれん草 蓮根 パプリカ(赤・黄) にんじん 枝豆 レタス 水菜	スパゲッティ(バスタ オリーブ油 サラダ油 バター ゴマ 砂糖 小麦粉 ミルクココア粉 大豆白絞油 コップパン)	411 576 823
28	水	ご飯	チキン南蛮	にんじんサラダ	みそ汁 タビオカ入りココナッツミルク	鶏肉 卵 ツナ 油揚げ 牛乳 エビミルク 味噌	強化米 生姜 きゅうりピクルス 玉ねぎ にんじん レモン汁 ラッキョウ レタス 白菜 牛ウイ 黄桃缶 みかん缶 ココナッツミルク	米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ゴマ サラダ油 タビオカパール 大豆白絞油	448 627 896
29	木	ポークカレーライス	シーザーサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	豚肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳 チーズ 生クリーム	強化米 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご チャツネ 福神漬 レタス きゅうり 乾燥パセリ パナナ	米 サラダ油 じゃが芋 クルトン カレールー マヨネーズ オリーブ油	676 591 845
30	金	<p align="center">幼稚部 リクエスト献立 幼稚部年長さくら組の皆さんが素敵な献立を考えてくれています。お楽しみに！</p>							
31	土	<p align="center">中学部文化祭特別メニュー (ソース焼きそば/から揚げ/フランクフルト/豚汁/タビオカ入りミルクティ/早生みかん)</p>				豚肉 青のり 鶏肉 フランクフルト 牛乳 豆腐 卵 味噌	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ビーマン 紅ショウガ トマトチャップ 生姜 にんにく 蒟蒻 大根 ごぼう 長ネギ みかん	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 大豆白絞油 タビオカパール	423 592 846

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。

※12日(月)運動会代休のため、幼稚部小学部の給食はありません(登校日となった場合も給食はありません) 31日(土)幼稚部小学部は休日です 給食はありません