

10月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
2 木	豚キャベツ丼 にらたま汁 果物（なし）	○	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	精白米 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ にら えのきだけ なし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	728 kcal 29.9 g 21.8 g 2.6 g
3 金	スパイシーツナピラフ ハニーサラダ ポトフ	○	牛乳 ベーコン ツナ水煮 豚肉 ウィンナー	精白米 米油 はちみつ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 26.4 g 21.7 g 3.8 g
6 月	秋の香りごはん 焼きししゃも おひたし みそ汁 お月見団子（みたらし味）	○	牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐 みそ	精白米 さつまいも 米油 砂糖 冷凍白玉 でんぷん	にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	713 kcal 28.0 g 18.4 g 3.9 g
7 火	パンブキンパン クリームシチュー 青大豆とひじきのサラダ	○	牛乳 鶏肉 干ひじき 青大豆	パンブキン食パン 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	708 kcal 27.1 g 27.8 g 3.7 g
8 水	ピョピョカレー コールスローサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	精白米 米油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 冷凍コーン りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	801 kcal 23.0 g 22.4 g 2.7 g
9 木	ごはん 豆腐の五目旨煮 春雨サラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ（水煮） にんじん チンゲン菜 ねぎ もやし こまつな りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	714 kcal 29.2 g 20.7 g 2.5 g
10 金	バセリライス 豆腐入りハンバーグ 和風サラダ ミネストローネ	○	牛乳 豚肉 豆腐 ひよこ豆	精白米 米油 パン粉 砂糖	玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん もやし かぶ トマト缶	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	737 kcal 30.2 g 22.7 g 3.7 g
14 火	ゆかりごはん 筑前煮 レモン和え 果物（巨峰）	○	牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ	精白米 米油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	だけのこ（水煮） にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ 冷凍コーン レモン果汁 巨峰	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 26.8 g 15.6 g 3.7 g
15 水	ごはん のりの佃煮 とりの照り焼き みそドレッシングサラダ きのこ汁	○	牛乳 焼きのり 鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 砂糖 ごま油 米油 ごま でんぷん	にんにく しょうが キャベツ 冷凍コーン にんじん もやし だいこん ぶなしめじ まいたけ えのきだけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	757 kcal 31.7 g 26.0 g 3.6 g
16 木	セサミトースト チキンピーズ 大根とキャベツのサラダ	○	牛乳 大豆 鶏肉	コッペパン バター ごま 米油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 だいこん キャベツ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	821 kcal 30.3 g 35.3 g 3.8 g
17 金	高菜チャーハン 生揚げのごまサラダ 鶏団子入りちゃんこ汁	○	牛乳 ベーコン 生揚げ 鶏肉	精白米 米油 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たかな漬け ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな だいこん 干しいたけ えのきだけ はくさい にら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	703 kcal 26.5 g 23.9 g 3.7 g
20 月	ターメリックライス豆乳クリームソースがけ マセドアンサラダ 果物（りんご）	シ ョ ア	鶏肉 調製豆乳 青大豆	精白米 米油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 冷凍コーン りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	720 kcal 24.8 g 11.7 g 3.2 g
21 火	ビビンバ 豆かりんとう ワンタン入り担々スープ	○	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ 調製豆乳	精白米 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん ウェーブワンタンの皮	にんにく しょうが もやし だけのこ（水煮） にんじん こまつな にら ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	839 kcal 32.8 g 33.2 g 3.7 g
22 水	高野豆腐のそぼろごはん 卵焼き 甘酢和え なめこ汁	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 豆腐 みそ	精白米 米油 砂糖	しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ だいこん なめこ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	701 kcal 28.7 g 21.3 g 3.5 g
23 木	サンマー麺 中華和え 大学芋	○	牛乳 豚肉	中華めん 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし にら ねぎ だいこん こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	745 kcal 26.0 g 26.3 g 3.7 g
24 金	ごはん 魚のパン粉焼き きんぴらごぼう お麩入りごま豆乳みそ汁	○	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ 調製豆乳	精白米 マヨネーズ（ノンエッグ） パン粉 米油 つきこんにゃく 砂糖 焼きふ ごま	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	793 kcal 32.0 g 28.6 g 2.5 g
27 月	ゆくのき学園が休業日のため、給食はありません。お弁当持参となります。						
28 火	麦入りごはん 麻婆豆腐 ナムル 果物（かき）	○	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ（水煮） にんじん ねぎ にら もやし だいこん こまつな かき	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	720 kcal 33.3 g 19.6 g 3.1 g
29 水	中教研のため、午前中授業です。給食はありません。						
30 木	菜めし 韓国風肉じゃが 大根ともやしのツナ入りサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 生揚げ ツナ水煮	精白米 米油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ だいこん もやし りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	717 kcal 25.7 g 18.4 g 2.8 g
31 金	スパゲティ・ミートソース フレンチサラダ パンブキンパイ	○	牛乳 豚肉 生クリーム	スパゲティ 米油 砂糖 小麦粉 バター 冷凍パイシート	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり かぼちゃ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	881 kcal 28.6 g 35.0 g 2.6 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。