

【10月給食献立表】食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ごはん			はいが精米			677 kcal
	野菜炒め	豚肉		はちみつ	ピーマン、人参、もやし、玉葱、 キャベツ、にんにく、生姜	酒、塩、こしょう、醤油	29.1 g
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐、こんぶ、 かつおだし	麦みそ、		人参、葉ねぎ		23.1 g
	ブルーベリータルト			ブルーベリータルト			
4月	ミニコッペパン	脱脂粉乳		強力粉、三温糖、ショートニング			611 kcal
	きのこペンネ	ベーコン		ペンネ、オリーブ油	ぶなしめじ、エリンギ、まいたけ、 とうもろこし缶、にんにく	塩、こしょう、コンソメ	25.8 g
	コンソメスープ	鶏肉			白菜、人参、玉葱	鶏がらだし、コンソメ、塩、こしょう、 醤油	21.4 g
	はちみつ			はちみつ			
5月	とりそばごはん	鶏ひき肉		はいが精米、三温糖、なたね油	生姜、玉葱	醤油、酒	678 kcal
	カレイの塩昆布焼き	カレイ、塩昆布					40.0 g
	具だくさんみそ汁	木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし	麦みそ、	じゃがいも、板こんにやく	人参、玉葱、大根、葉ねぎ		20.0 g
6月	ハヤシライス	牛肉、白花豆ペースト		はいが精米、なたね油	生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、 トマトピューレ	塩、こしょう、ワイン、ウスターソース、 ケチャップ、鶏がらだし、ハヤシルウ、 デミグラスソース	680 kcal
	キャベツとツナの炒め物	ツナフレーク油漬		なたね油	キャベツ、玉葱、人参	塩、こしょう、コンソメ	26.6 g
							23.9 g
7月	栗ごはん			はいが精米、もち米、栗		酒、塩	636 kcal
	鮭の柚庵焼き	トラウトサーモン			ゆず、ゆず果汁	醤油、みりん、酒	35.3 g
	小松菜の和風炒め	ベーコン、かつおだし		ごま油	小松菜、人参	塩、こしょう	20.3 g
	のっぺい汁	木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし		長芋、板こんにやく、かたくり粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	塩、醤油、酒	
10月	たいいく ひ 体育の日						
11月	ミルクパン	脱脂粉乳、練乳		強力粉、三温糖、ショートニング			706 kcal
	白身魚のムニエル	メルルーサ		薄力粉	レモン、レモン果汁	酒、塩、こしょう	38.7 g
	マカロニサラダ			マカロニ、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり、枝豆、 とうもろこし缶	塩、こしょう	23.6 g
	押し麦スープ	鶏肉		押し麦	玉葱、人参、ブロッコリー	コンソメ、塩、こしょう	
12月	オレンジジュース				オレンジジュース		667 kcal
	親子丼	鶏肉、卵、こんぶ、 かつおだし		はいが精米、麩、かたくり粉、 三温糖	玉葱、ねぎ	みりん、酒、醤油	30.9 g
	お吸い物	木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし			大根、干し椎茸、小松菜	醤油、塩	15.8 g
13月	ごはん			はいが精米			651 kcal
	赤魚の煮付け	赤魚		三温糖	生姜、ねぎ	醤油、みりん、酒	36.1 g
	ブロッコリーの梅おかか和え	かつお節			ブロッコリー、とうもろこし缶、 梅びしお	醤油	18.1 g
	けんちんみそ汁	木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし	麦みそ、	じゃがいも、板こんにやく	大根、人参、ねぎ、ごぼう、 干し椎茸		
型抜きチーズ	型抜きチーズ						
14月	ごはん			はいが精米			689 kcal
	ヒレカツ	豚ひれ肉		薄力粉、パン粉、米油		塩、こしょう、ウスターソース	32.3 g
	ごぼうのごまドレサラダ			マヨネーズ、いりごま、 三温糖	ごぼう、人参、枝豆	醤油、酢	23.0 g
	わかめのみそ汁	わかめ、こんぶ、 麦みそ、かつおだし			人参、ぶなしめじ、大根、ねぎ		

【10月給食献立表】がつ きゅうしょく こんだてひょう 食材の購入の都合により、しょくざい こうにゆう つごう 多少変更することもあります。たしょうへんこう 小学部4～6年生の栄養価を記載しています。しょうがくぶ ねんせい えいようか きさい

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
17 げつ 月	ごはん	○		はいが精米			602 kcal
	牛肉の生姜炒め		牛肉	なたね油, 三温糖, かたくり粉	生姜, 玉葱, ピーマン, たけのこ, エリンギ	塩, こしょう, 酒, 醤油	26.8 g
	かぶのおろし汁		こんぶ, かつおだし	板こんにやく, かたくり粉	かぶ, ぶなしめじ, 葉ねぎ, 生姜	みりん, 塩, 醤油	21.4 g
18 か 火	ココアパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ソフトタイプマーガリン		ココア	713 kcal
	ハニーチキン		鶏肉	はちみつ, かたくり粉	生姜	塩, こしょう, ワイン, 醤油, マスタード	34.0 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	人参, 玉葱, キャベツ	コンソメ, 塩, こしょう, 鶏がらだし, みりん, 醤油	28.3 g
	桃の缶詰				白桃缶		
19 すい 水	中華丼	○	豚肉	はいが精米, なたね油, かたくり粉, ごま油	人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 生姜, きくらげ	醤油, 塩, こしょう, 酒, オイスターソース, 鶏がらだし	705 kcal
	わかめスープ		わかめ		ねぎ, 大根, 人参, 生姜	鶏がらだし, 塩, こしょう, 醤油	26.5 g
	大学芋		さつまいも, 米油, 三温糖			醤油, 酢	23.0 g
20 もく 木	ごはん	○		はいが精米			626 kcal
	豚じゃが		豚肉	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱	酒, 醤油, みりん	28.7 g
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	17.3 g
	のり佃煮		のり佃煮				
21 きん 金	まいたけごはん	○	油揚げ	はいが精米, なたね油	まいたけ, 人参	塩, 醤油, みりん	683 kcal
	鱈の塩麹焼き		鱈			塩麹, 酒	32.4 g
	れんこんチップス		米油	れんこん		塩	25.4 g
24 げつ 月	さつまいものみそ汁	麦みそ, こんぶ, かつおだし	さつまいも, 板こんにやく	大根, ねぎ			
	豚丼	豚肉	はいが精米, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱, 干し椎茸	醤油, 酒	691 kcal	
	しろ菜のみそ汁	油揚げ, こんぶ, 麦みそ, かつおだし		しろ菜, 人参		31.3 g	
25 か 火	ぶどうゼリー	○			ぶどうゼリー		20.5 g
	アシドミルク		飲むヨーグルト				682 kcal
	パンプキンパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	かぼちゃ		28.7 g
	ペペロンチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく, とうがらし	酒, 塩, こしょう	19.2 g
	マッシュポテト			マッシュポテト(冷凍)			
	かぼちゃスープ				かぼちゃ, 玉葱	鶏がらだし, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	
26 すい 水	【ハロウィンの献立】						
	焼きおにぎり		焼きおにぎり			641 kcal	
	カレーうどん	牛肉, こんぶ, かつおだし	うどん, なたね油, かたくり粉	玉葱, 人参, ねぎ, ぶなしめじ	みりん, 醤油, カレールウ, カレー粉	26.3 g	
27 もく 木	もやしのおかか和え	かつお節	三温糖	もやし, きゅうり, 人参, えのきたけ	酢, 醤油, 塩	21.1 g	
	アロス・アラ・メヒカーナ		はいが精米, 押麦, オリーブ油	にんにく, トマト缶	コンソメ, 塩	759 kcal	
	鯛のサルサソース	鯛	三温糖, オリーブ油	トマト缶, 玉葱, ピーマン, レモン果汁	コンソメ, 塩, 酒	38.7 g	
28 きん 金	チリコンカルネ	レッドキドニービーンズ, 合挽肉	なたね油, 三温糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参	塩, こしょう, ワイン, ウスターソース, 濃厚ソース, ケチャップ, カレー粉, チリパウダー, コンソメ, 鶏がらだし	27.3 g	
	【メキシコの献立】						
	ごはん		はいが精米			618 kcal	
31 げつ 月	酢豚	豚ひれ肉	かたくり粉, 米油, 三温糖	生姜, 人参, 玉葱, ピーマン, 椎茸, たけのこ	醤油, 酒, 酢, 鶏がらだし, ケチャップ	31.6 g	
	中華スープ			チンゲン菜, もやし, 大根, 人参	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	17.0 g	
	鯖の塩焼き	鯖			塩, 酒	31.3 g	
31 げつ 月	柿なます		三温糖	柿, 大根	酢, 醤油, 塩	22.7 g	
	さつまいも汁	豚肉, こんぶ, 麦みそ, かつおだし	さつまいも, 板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ			