

【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
1 火	米粉ナン		脱脂粉乳	シトギミックス, 三温糖, ショートニング, オリーブ油			714 kcal
	キーマカレー	○	合挽肉, ミックスビーンズ, 赤みそ	なたね油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参	塩, こしょう, カレールウ, セイジ, ウスターソース, カレー粉, みりん	28.3 g
	きゃべつのサラダ			三温糖	キャベツ, 人参	醤油, 鶏がらだし, 酢	30.0 g
	桃の缶詰				桃缶		
2 水	ごはん			こめ 米			640 kcal
	パオシュウ	○	パオシュウ(加工品)	こめ 米油			24.9 g
	豆もやしのナムル			ごま油	豆もやし, 人参	鶏がらだし, 塩, 醤油	22.7 g
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	いた 板こんにゃく	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ		
3 木	中華丼	○	豚肉	こめ 米, なたね油, 片栗粉, ごま油	人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 生姜, きくらげ	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がらだし	624 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	22.1 g
							24.5 g
4 金	栗ごはん			こめ 米, もち米, 栗		酒, 塩	629 kcal
	焼きししゃも	○	ししゃも				36.4 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ, こんぶ, かつおだし		小松菜, もやし, 人参	醤油, 塩, 酒, みりん	19.9 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		玉葱, 葉ねぎ		
7 月	ごはん			こめ 米			648 kcal
	マーボー豆腐	○	豚ひき肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ	なたね油, 三温糖, 片栗粉	生姜, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, たら 生姜, 干し椎茸	塩, こしょう, 酒, 鶏がらだし, みりん, 甜面醤	29.2 g
	中華スープ				小松菜, もやし, 大根, 人参	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	22.2 g
8 火	飲むヨーグルト		ジョア(ストロベリー)				629 kcal
	揚げパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング, こめ 米油, グラニュー糖			27.5 g
	鶏肉のトマトソース煮		鶏肉	三温糖, オリーブ油	玉葱, トマト缶	酒, 塩, こしょう, ケチャップ, コンソメ	20.7 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, 鶏がらだし, みりん, 醤油, 塩, こしょう	
9 水	ごはん			こめ 米			709 kcal
	さんまの玄米フレーク焼き	○	さんま	上新粉, 玄米フレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	25.2 g
	フライドポテト			フライドポテト(加工品), 米油			32.8 g
	大根スープ				ねぎ, 大根, 人参, 生姜	鶏がらだし, 塩, こしょう, 醤油	
10 木	牛丼	○	牛肉, こんぶ, かつおだし	こめ 米, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱, 干し椎茸	醤油, 酒	600 kcal
	わかめのみそ汁		わかめ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, ぶなしめじ, 大根, ねぎ		25.3 g
							17.8 g
11 金	チャーハン	○	ベーコン, かつおだし	こめ 米, ごま油	玉葱, 葉ねぎ	鶏がらだし, 塩, こしょう	604 kcal
	焼き餃子		米粉餃子(加工品)				18.2 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	小松菜, 人参, きくらげ	醤油, 鶏がらだし, 塩, みりん	20.5 g
14 月	スポーツの日						
15 火	ミニコッペパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			605 kcal
	きのこスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ, オリーブ油	ぶなしめじ, エリンギ, 舞茸, とうもろこし缶, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	24.0 g
	コンソメスープ				白菜, 人参, 玉葱	コンソメ, 鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	16.7 g
	ヨーグルト		ダノンピオヨーグルト(プレーン)				
16 水 ～ 18 金	懇談期間中のため、給食なし						

【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
21 げつ 月	とりそぼろ丼	○	鶏ひき肉	米, 三温糖, なたね油	生姜, 玉葱	醤油, 酒	604 kcal
	にんじんナムル		ごま油	豆もやし, 人参	鶏がらだし, 塩, 醤油	27.7 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	玉葱, 大根, 葉ねぎ		19.7 g
セルフ de サバサンド 【 バーガーパンに鯖の塩焼きと、玉葱サラダをはさんで食べてみてください 】							
22 か 火	・バーガーパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			620 kcal
	・鯖の塩焼き		鯖			塩, 酒	32.4 g
	・玉葱サラダ		三温糖, オリーブ油	赤玉葱, キャベツ, 人参, 玉葱	酢, 塩, こしょう	27.7 g	
	レンズ豆のスープ		五種豆と五穀ミックス, ベーコン	オリーブ油	玉葱, 人参	コンソメ, 塩, こしょう	
	【トルコの献立】						
23 すい 水	チキンカレー	○	鶏肉, 赤みそ	米, 玄米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油	672 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜, もやし	醤油, 塩	22.3 g
							23.7 g
24 もく 木	ごはん	○		米			634 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	酒, 塩, こしょう, 醤油	22.6 g
	かぼちゃのみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		かぼちゃ, 人参, 玉葱		24.6 g
	ふりかけ		のりなっとうふりかけ				
25 きん 金	ごはん	○		米			689 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉, 上新粉, 米油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 塩	28.5 g
	キャベツソテー			なたね油	キャベツ, とうもろこし缶	塩, こしょう, 醤油	27.1 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	
28 げつ 月	ごはん	○		米			617 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ, 塩昆布				33.4 g
	ひじきのマヨポンサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶, 枝豆	醤油	17.0 g
	のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	長いも, 板こんにやく, 片栗粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, 醤油, 酒	
	紫いもチップス			紫いもチップス(加工品)			
29 か 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			640 kcal
	ハーブチキン		鶏肉			塩, こしょう, 酒, セイジ, パセリ	32.7 g
	レモンサラダ		ツナフレーク油漬け	マヨネーズ, オリーブ油	キャベツ, 人参, レモン, レモン果汁	塩	30.6 g
	にら玉スープ		卵	片栗粉	にら, 人参, きくらげ, 玉葱	鶏がらだし, 醤油, みりん, 塩, こしょう	
30 すい 水	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉, 厚揚げ, 赤みそ	米, なたね油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜, 白菜キムチ漬け	酒, 塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし, 甜麺醤	640 kcal
	ゆで枝豆				枝豆	塩	30.5 g
	海藻スープ		海藻ミックス		椎茸, 人参	鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	23.8 g
31 もく 木	飲むヨーグルト	○	アシドミルク				655 kcal
	サフランライス		かまぼこ	米		サフラン, コンソメ	26.3 g
	トッピングチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく, とうがらし	酒, 塩, こしょう	14.8 g
	具だくさんスープ				大根, 人参, キャベツ, 玉葱	鶏がらだし, 塩, こしょう, 醤油	
	手作りスイートパンキン			さつまいも, 上白糖	かぼちゃ	塩	
	【ハロウィン献立】						