



2020年度

10月献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
			肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)		
1	木	食パン あんずジャム	牛乳	うさぎ型ハンバーグ コンソメスープ 海藻サラダ 香味玉ねぎドレッシング 月見ゼリー	ハンバーグ ベーコン わかめ	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	食パン あんずジャム 月見ゼリー	ドレッシング	555.3 22.7 25.6 3.1
2	金	遠足									
5	月	ごはん ひじきばっば	牛乳	かつおのゆずみぞれ煮 豆腐となめこのみそ汁 ほうれん草ともやしのごま和え	かつお 豆腐	牛乳 ひじきばっば わかめ	ほうれん草 にんじん	なめこ ねぎ もやし	ごはん	ごま	586 26.7 12.8 3
6	火	米粉パン チョコ&ビーナッツ	牛乳	県産豚肉コロッケ 小袋ソース コンボータージュ キャベツとパプリカのサラダ 巨峰ゼリー	豚肉	牛乳	パプリカ 水菜	とうもろこし キャベツ	米粉パン チョコ&ビーナッツ コロッケ 巨峰ゼリー	ドレッシング	702.1 22.6 29 3.1
7	水	ごはん ヨーグルト無償提供	牛乳	チキンカレー 甘酢あえ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり	ごはん じゃがいも	ごま 油 カレールー	762.6 26.6 21.8 2.4
8	木	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ハムチーズピカタ 小袋ケチャップ きのこトマトのスープ アスパラとカリフラワーのサラダ	ハム 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト アスパラ	玉ねぎ えのき しめじ まいたけ カリフラワー	黒食パン はちみつ	マーガリン オリーブ油	554.9 23.4 26.9 3
9	金	ごはん	牛乳	回鍋肉 ミニ肉まん 小袋しょうゆ フルーツ杏仁豆腐	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが パイン みかん	ごはん 肉まん しょうが 杏仁豆腐	油	763.7 27.9 21.6 2.5
12	月	ごはん	牛乳	さんまのかぼすレモン煮 豚汁 ひじきの炒り煮	さんま 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	レモン 大根 ねぎ ごぼう	ごはん こんにゃく	油	701.9 26.9 22.7 3
13	火	焼きそば	牛乳	フィッシュナゲット 彩サラダ イタリアンドレッシング レモンカスタードタルト	フィッシュナゲット 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	中華めん レモンカスタード	油 ドレッシング	733.5 26.8 27.1 2.7
14	水	ごはん	牛乳	照り焼きチキン けんちん汁 マセドアンサラダ	照り焼きチキン 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ とうもろこし きゅうり	ごはん 里芋 じゃがいも こんにゃく	油 マヨネーズ	692.5 22.4 22.7 2.2
15	木	米粉パン チョコクリーム	牛乳	いかのピザ焼き かトフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	いか ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ キャベツ	米粉パン チョコクリーム じゃがいも	油 ドレッシング	574.9 29.3 25 3.3
16	金	ごはん	牛乳	チーズイン肉団子 根菜のみそ汁 アスパラとコーンのサラダ サウザンドレッシング	肉団子	牛乳 チーズ	にんじん アスパラ	大根 ごぼう ねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん 里芋	ドレッシング	668 21.8 18.8 2.5
19	月	ごはん	牛乳	春巻き 麻婆スープ 中華サラダ マーラーカオ 鶏卵	春巻 豚ひき肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり	ごはん マーラーカオ	油 ごま ドレッシング	808.4 23.6 28.5 1.8
20	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	スペイン風オムレツ チリコンカン ダイスゼリー	オムレツ 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	牛乳	トマト ピーマン	玉ねぎ りんご ぶどう	コッペパン いちごジャム ゼリー	油	638.8 27 23.5 2.4
21	水	ごはん さくしろう味のり	牛乳	ほっけの塩焼き 大根と油揚げのみそ汁 ごぼうサラダ	ほっけ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ きゅうり 大根	ごはん	油 ごま ドレッシング	622.6 27.1 17.5 2.3
22	木	ドッグパン ケチャップ&マスタード	牛乳	ロングウインナー チキンビーンズ シーザーサラダ シーザードレッシング	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ドッグパン ペンネ	油 ドレッシング	683.3 31.2 34.5 3.4
23	金	ごはん	牛乳	えびカツ タルタルソース のっぺい汁 もやしとにらのナムル 抹茶プリン	えびカツ 鶏肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ もやし きゅうり	ごはん 里芋 こんにゃく 抹茶プリン	油 タルタルソース	779.7 25.8 26.3 2.7
26	月	ごはん	牛乳	五目厚焼き卵 鶏肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のおひたし	五目厚焼き卵 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	大根 もやし きゅうり	ごはん こんにゃく	油	664.8 25.9 18.1 2.2
27	火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	たこナゲット グリーンサラダ アセロラゼリー ごまクリームドレッシング	たこナゲット ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん アスパラ ブロッコリー	玉ねぎ	スパゲティ アセロラゼリー	油 バター ドレッシング	669.1 26 28.3 3.2
28	水	ごはん	牛乳	豚肉の香味焼き かんぴょうのみそ汁 ツナサラダ	豚肉 鶏卵 シーチキン	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり しょうが 玉ねぎ かんぴょう ねぎ しめじ	ごはん	油 ごま ドレッシング	803.5 32.2 34 3.2
29	木	米粉パン りんご&マーガリン 魚無償提供の日	牛乳	ヤシオマスのフライ 小袋ソース 野菜スープ マカロニサラダ	ウインナー ヤシオマス	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり	米粉パン りんごジャム マカロニ	油 マヨネーズ マーガリン	758.8 31.1 34.5 2.1
30	金	ごはん ハロウィン献立 牛肉無償提供の日	牛乳	ハロウィンハンバーグ ビーフシュール キャベツと水菜のサラダ 香味和風ドレッシング パンプキンパバロア	ハンバーグ 牛肉	牛乳	にんじん 水菜 パプリカ	玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも パバロア	油 ドレッシング	862.5 29.5 29.6 2.9

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今年の中秋の名月は10月1日です。この日には、満月にちなんでうさぎ型ハンバーグと十五夜の形をしたゼリーを提供いたします。10月30日はハロウィン献立として、かぼちゃ型のハンバーグとかぼちゃを使ったパンプキンパバロアを提供いたします。また、7日はヨーグルト無償提供の日、29日は魚無償提供の日、30日は牛肉無償提供の日となっております。

