



2021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	牛乳・乳製品	豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	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	金	ごはん	牛乳	コロッセカレー こんにやくサラダ 香味和風ドレッシング ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト わかめ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 コロッセ こんにやく じゃがいも	油 カレーウ ドレッシング	834.7	25.3	27.3	2.5
4	月	ごはん 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	五目厚焼き卵 高野豆腐の煮物 ツナサラダ	五目厚焼き卵 豚肉 ツナ 高野豆腐 ふりかけ(卵)	牛乳	にんじん いんげん	しいたけ キャベツ 玉ねぎ れんこん きゅうり	米	油 マヨネーズ ふりかけ(ごま)	693.3	28	23.6	2.2	
5	火	米粉パン りんごジャム	牛乳	タラバジルソテー ブロッコリーとえびのサラダ 香味玉ねぎドレッシング コーンシチュー	タラバジルソ えび	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー	米粉パン りんごジャム じゃがいも	油 バター ドレッシング	589.1	25.2	24.5	2.3	
6	水	ごはん	牛乳	麻婆なす 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しいたけ	米 春雨	油 ごま油 ドレッシング	702	24.4	22.6	2.1	
7	木	ドッグパン	牛乳	ロングウインナー ミニケチャップ ポイルキャベツ きのこトマトのスープ プリン	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ まいたけ しめじ えのき キャベツ	ドッグパン プリン	油 オリーブ油	611.5	21.5	31.6	2.6	
8	金	ごはん 目の愛護デー	牛乳	いわしのかば焼き 磯香あえ 豆腐とわかめの味噌汁 ブルーベリーゼリー	いわし 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草	ねぎ キャベツ	米 片栗粉 ブルーベリーゼリー	油	736.2	26.5	23.7	2.9	
11	月	ごはん	牛乳	豚肉の香味焼き もやしとにらのナムル けんちん汁	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 里芋 こんにやく	ごま ごま油 ドレッシング	687	28.3	22.8	2	
12	火	コーンパン	牛乳	プレーンオムレツ アスパラとキャベツのサラダ ブラウンシチュー	オムレツ 豚肉	牛乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ	コーンパン じゃがいも	油 ドレッシング	675.8	24.3	35.3	3.5	
13	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ おろし和え 豚汁 かつお節	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ なめこ	米 こんにやく	油	672.1	23.7	23.5	2.1	
14	木	ビタパン ミルメーク(コーヒ)	牛乳	チリコンカン ゆで野菜 ほうれん草と卵のスープ	牛豚ひき肉 キドニービーン 大豆 ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	ビタパン ミルメーク	オリーブ油 ドレッシング	621.8	26.1	30.4	2.1	
15	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 海藻サラダ 青じそドレッシング 沢煮汁	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう たけのこ ねぎ もやし キャベツ	米	ドレッシング	641.9	25.3	20.6	2.2	
18	月	ごはん ひじきばっば	牛乳	信田煮 ゆず香あえ 肉じゃが 巨峰ゼリー	信田煮 豚肉	牛乳 ひじきばっば	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ゆず	米 じゃがいも こんにやく 巨峰ゼリー	油	703.4	23.7	18	2	
19	火	コッペパン チョコクリーム	牛乳	チキンカツアトラー マゼドアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パプリカ いんげん トマト にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	コッペパン チョコクリーム さつまいも じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	640.5	23.6	33.5	2.9	
20	水	ごはん	牛乳	肉団子の中華風あんかけ もやしと水菜のサラダ ごまクレーミードレッシング ワンタンスープ	ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン 水菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ えのき きくらげ もやし	米 ワンタン	油 ドレッシング	683.5	19.5	20.2	2.5	
21	木	食パン 黒ごまペースト	牛乳	スペインオムレツ ミニケチャップ ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 カレースープ	スペインオムレツ ウインナー ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ	食パン じゃがいも	黒ごま 油	659.1	25.6	36.8	2.8	
22	金	ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き ほうれん草と白菜のおひたし のっぺい汁 豆乳プリンタルト	鮭のもみじ焼き 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ 白菜	米 里芋 こんにやく 豆乳プリンタルト	油	711.3	28.2	20.3	2.8	
25	月	地産地消献立 ごはん	牛乳	いかのカレーしょうゆ焼き ハンパングーサラダ ハンパングードレッシング ゆばとにらのみそ汁	いか 豆腐 ゆば 鶏肉	牛乳	にら にんじん	しめじ もやし きゅうり	米	ドレッシング	601.1	27.3	16.9	2.5	
26	火	黒糖パン ハニーホイップ	牛乳	ガーリックチキン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フレッシュドレッシング ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	黒糖パン はちみつ じゃがいも マカロニ	マーガリン 油 ドレッシング	632.1	23.9	31.6	2.4	
27	水	ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ フライドポテト コールスローサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ ドレッシング	888.4	24.2	39.6	2.2	
28	木	あんかけチャー メン	牛乳	肉まん フルーツ杏仁プリン	肉まん 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 たけのこ きくらげ	チャーメン もも 杏仁プリン	油	717	26	29.6	1.7	
29	金	ハロウィン献立 ごはん	牛乳	ハロウィンハンバーグ キャベツとパプリカのサラダ すまし汁 パンキンパバロア	ハンバーグ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	万能ねぎ パプリカ にんじん	えのき キャベツ	米 パンキンパバロア	ドレッシング	724.2	24	22.2	2.2	

※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。
4. 19日のマヨネーズは乳・卵不使用のものを使用します。

信田煮 (しのだに)

信田煮とは、油揚げを使った煮物のことです。関西地区では油揚げのことを信田と呼ぶことから、この名前でお馴染みされるようになりました。稲荷寿司のことを信田寿司、きつねうどんのことを信田うどんとよぶこともあるそうです。

