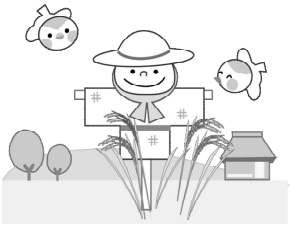
2022年度　10月　献　立　表　作新学院小学部

日	曜	献立名			主に体の組織を作る食品 肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品 米・パン・めん いも・砂糖	油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
3	月	とちぎ国体応援献立 ごはん 味のり	牛乳	餃子ロール　ミニしょうゆ かんぴょう汁 もやしとにらのおひたし とちおとめゼリー	餃子ロール 鶏卵 かつおぶし	牛乳 味のり	にんじん にら	かんぴょう ねぎ　しめじ もやし	米 とちおとめゼリー		643.1 22.2 16 2.7
4	火	代休									
5	水	ごはん	牛乳	あじフライ　ミニソース けんちん汁 コールスロー	あじフライ 豆腐	牛乳	にんじん	大根　ごぼう ねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり とうもろこし	米 こんにゃく さといも	油 ドレッシング	678.2 20.8 23.1 2
6	木	チョコブラック＆ホワイト コッペパン	牛乳	チキンのオーブン焼き ポトフ風スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング	チキンオーブン焼 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ　玉ねぎ カリフラワー	コッペパン じゃがいも	チョコレート 油 ドレッシング	644.8 27.1 32.6 3.2
7	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 肉まん 中華サラダ マーラーカオ	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	牛乳	にら にんじん	ねぎ にんにく　しょうが もやし　きゅうり きくらげ	米 マーラーカオ	油 ドレッシング	718.4 26.2 26.2 2.1
10		スポーツの日									
11	火	りんごジャム 米粉パン	牛乳	ポークソテー　デミソースかけ コンソメスープ アスパラとコーンのサラダ ごまクリーミードレッシング	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ とうもろこし	米粉パン りんごジャム じゃがいも	油 ドレッシング	642.2 24.3 34.9 2.3
12	水	ひじきぱっぱ ごはん	牛乳	五目厚焼き卵 大根と油揚げのみそ汁 高野豆腐の煮物	五目卵焼き 豆腐　油揚げ 豚肉 高野豆腐	牛乳 ひじきぱっぱ	にんじん いんげん	大根　ねぎ しいたけ	米	ごま 油	709.2 30.6 22.9 3.1
13	木	ペペロンチーノ	牛乳	ウインナー 彩サラダ フレンチドレッシング セノビーゼリー	ウインナー ベーコン	牛乳 バター	パセリ カリフラワー	玉ねぎ キャベツ　にんにく ブロッコリー パプリカ	スパゲッティ セノビーゼリー	オリーブ油 ドレッシング	730 24 38.7 3.3
14	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそ焼き 吉野汁 ツナサラダ	さわら 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	大根　干ししいたけ キャベツ　玉ねぎ きゅうり	米	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	693 25.6 26.3 2.1
17	月	ごはん	牛乳	春巻　ミニしょうゆ チゲスープ チョレギサラダ フルーツ杏仁プリン	春巻 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん　にら	大根　ねぎ もやし	米 フルーツ杏仁	油 ごま ドレッシング	741.7 21.4 25.5 2.2
18	火	はちみつマーガリン 黒食パン	牛乳	ハムチーズピカタ　ミニケチャップ ホワイトシチュー アスパラソテー	ハムチーズピカタ 鶏肉 ロースハム	牛乳 バター	にんじん かぼちゃ アスパラ パプリカ	玉ねぎ とうもろこし にんにく　しょうが	黒食パン はちみつ さつまいも じゃがいも	マーガリン オリーブ油 油	685 25.7 32.2 2.8
19	水	瀬戸風味ふりかけ ごはん	牛乳	肉じゃが つみれ汁 ゆず香あえ	卵 豚肉 つみれ	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ 大根　ごぼう ねぎ　キャベツ ゆず	米 じゃがいも しらたき	ごま 油	660.8 22.8 16.7 3
20	木	スライスチーズ バーガーパン	牛乳	照り焼きチキンパティ きのことトマトのスープ ボイルキャベツ ババロアシュークリーム	照り焼きチキンパテ ベーコン	牛乳 スライスチーズ	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ まいたけ　えのき しめじ キャベツ	バーガーパン ババロアシュー	オリーブ油 油 ドレッシング	728 29.8 39.2 2.9
21	金	ごはん	牛乳	チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 マカロニ じゃがいも	油 カレールウ マヨネーズ (卵不使用)	758.1 24.2 24.4 2.2
24	月	野菜ふりかけ ごはん	牛乳	さんまの梅煮 すいとん汁 大根サラダ	さんまの梅煮 豚肉 かにかま	牛乳 ふりかけ	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ 大根 きゅうり	米 こんにゃく すいとん	油 ドレッシング	756.1 24.9 23.8 2.6
25	火	ブルーベリージャム ミルクパン	牛乳	鮭のエスカベッシュ 野菜スープ シルバーサラダ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん　ピーマン いんげん	玉ねぎ　にんにく しめじ キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃがいも マロニー ブルーベリージャム	油 オリーブ油 ドレッシング	688.9 25.9 35.5 2.8
26	水	和風スパゲティー	牛乳	野菜グラタン 海藻サラダ　青じそドレッシング 原宿ドッグ	おから ベーコン ツナ 豆乳	牛乳 バター わかめ	にんじん ほうれん草 万能ねぎ	しめじ　えのき まいたけ　にんにく もやし キャベツ	スパゲッティ 原宿ドッグ じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	790.7 23.2 43.7 2.8
27	木	ミックスジャム 食パン	牛乳	タンドリーチキン ミネストローネ マセドアンサラダ	タンドリーチキン ベーコン ミックスビーンズ ハム	牛乳	にんじん トマトピューレー	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	食パン ミックスジャム じゃがいも マカロニ　さつまいも	油 マヨネーズ (卵不使用)	682 26.7 32.2 3
28	金	五目チャーハン	牛乳	ポークしゅうまい　ミニしょうゆ ワンタンスープ 野菜炒め	豚肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ　えのき きくらげ しいたけ　にんにく キャベツ　たけのこ	米 ワンタン	油	710.1 22.4 21.9 3.3
31	月	ハロウィン献立 ごはん	牛乳	ハロウィンハンバーグ すまし汁 ハムサラダ パンプキンババロア	ハンバーグ 豆腐 かまぼこ ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ	えのき きゅうり キャベツ	米 パンプキンババロア	ドレッシング	686.5 21.8 22.4 2.7

※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。

新米の季節です！

農家のみなさんが，心を込めて育てたお米が実り，収穫される季節です。
白いご飯は，いろいろな味のおかずに合い栄養もたくさんあります。
給食のおかずは，栄養のバランスも考えられていますので，ご飯もおかずも
たくさん食べてくださいね。