

2023年度

10月 献 立 表

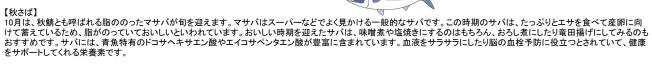
作新学院小学部



					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)
日	曜		献	立 名	肉・魚・卵	牛乳·乳製品		その他の野菜	米・パン・めん		たんぱく質(g)
ш	唯				豆・豆製品	小魚·海藻	緑黄色野菜	果物	いも・砂糖	油脂	脂質(g)
	ļ			182 ± 1 . 7 . 7 ± 53 7			(= / 10 /			191 3 42	塩分相当量(g)
				野菜いろいろ肉団子	肉団子	牛乳	にんじん	大根 ごぼう	米	ドレッシング	697.1
2	月	ごはん	牛乳	根菜汁	鶏肉		パプリカ	ねぎ キャベツ	里芋 こんにゃく	油	21.6 22.7
	' -			香味玉ねぎドレッシング					こんにやく		2.2
				ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ	生到	にんじん	玉ねぎ	食パン	黒豆きなこクリーム	637
_	.1.	食パン	41.50	ポークビーンズ	豚肉	1 76	トマト	カリフラワー	ペンネ	コールスロー	27.3
3	火	黒豆きなこクリーム	牛乳	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも	油	32.3
		**************************************		コールスロードレッシング	/ <u> </u>		, -, -,		0120	,	2.4
				さばのねぎみそ焼き	さば	牛乳	にんじん	大根 干ししいたけ	米	ごま油	679.8
4	حار-	ごはん	牛乳	吉野汁	鶏肉	のり	小松菜	キャベツ	抹茶プリン		27.1
4	水	こはん	十孔	磯香あえ	かまぼこ		ほうれん草				19.2
				抹茶プリン							2.9
				チキンのオーブン焼き	チキンのオーブン焼き	牛乳	にんじん	玉ねぎ	コッペパン	油 オリーブ油	641.1
5	木	コッペパン	牛乳	きのことトマトのスープ	ベーコン		ほうれん草	まいたけ えのき	ソフトチョコ	ノンエッグマヨネーズ	30.1
	71	ソフトチョコ	1 70	ツナサラダ	ツナ		トマト	しめじ キャベツ		ドレッシング	32.3
								きゅうり			2.7
6	金					遠足					
_	_										
	1										
_	l _										
9	月	İ			7	スポーツの日	l				
	1	İ									
	t	 		鶏肉とマカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米粉パン	油	655.2
10	.1.	米粉パン	4.51	ポトフ風スープ	ウインナー	1	ブロッコリー	カリフラワー	マーマレード	加 ドレッシング	24.3
10	火	マーマレード	牛乳	アスパラとカリフラワーのサラダ	1		アスパラ	とうもろこし	ペンネ 小麦粉	'	30
	1	1	I	サウザンドレッシング		1	1	きゅうり	じゃがいも]	2.2
				信田煮	信田煮	牛乳	にんじん	大根 ごぼう	栗ごはん	油	627.6
11	ッレ	曲 デルノ	牛乳	みそけんちん	鶏肉 豆腐	1	いんげん	ねぎ	干ししいたけ		23
11	水	栗ごはん	十孔	ほうれん草ともやしのおひたし	かつお節	[ほうれん草	もやし	こんにゃく]	15.4
L	L		<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	<u></u>	<u> </u>	里芋	<u> </u>	3.2
				アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	スパゲッティ	油	762.3
10	+	ボロネーゼ	牛乳	彩サラダ	豚ひき肉	バター	トマト	カリフラワー	原宿ドッグ	ドレッシング	30.7
12	木	粉チーズ	十孔	イタリアンドレッシング		粉チーズ	ブロッコリー		I	ハヤシルウ	34.3
			<u> </u>	原宿ドッグ(ココアバナナ)	<u> </u>		パプリカ	<u> </u>	<u></u>	<u></u>	2.1
				鶏肉と大根のさっぱり煮	鶏肉	牛乳	にんじん	大根	米	ドレッシング	741.3
13	金	ごはん	牛乳	なめこ汁	豆腐	ひじきぱっぱ	いんげん	ねぎ	こんにゃく		24.8
13	377	ひじきぱっぱ	十九	和風サラダ	油揚げ	海藻ミックス		キャベツ	なめこ		26.4
					ちくわ			きゅうり			2.8
16	月				:	運動会代休					
١.	/,				•	C-3022 VIII					
				N + 25	lu = 3*	44.101	1-1101	T++*	1° H .05	2.7 O =	050.5
	l .	ドッグパン		ソーセージ コーンシチュー	ソーセージ	牛乳 バター	にんじん	玉ねぎ	ドッグパン	シチューの素	659.5
17	一火	ケチャップ&マスター	牛乳	ボイルキャベツ	鶏肉	ハター		とうもろこし キャベツ	さつまいも	出いたいが	23.2
	- 1	F F		お米のババロア				キャヘツ	お米のババロア じゃがいも	ドレッシング	30.8
				いかの天ぷら ミニしょうゆ	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう	ともかいも	油	2.4 646.1
	١.,			のつべい汁	^{病内} ロースハム	十九	ILNUN	ねぎ	- 1 -	畑 ドレッシング	23.9
18	水	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	いかの天ぷら			玉ねぎ キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	18
	-			₹ <i>7</i> 111111111111111111111111111111111111	いかの人から			きゅうり	V /Jul	// T	3.1
	1			スコッチエッグ ミニケチャップ	スコッチエッグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	黒食パン	油	624.4
		黒食パン		ミネストローネ	ベーコン	1 30	トマト	にんにく	はちみつ	オリーブ油	25.1
19	木	はちみつ	牛乳	ハムとアスパラのソテー	ミックスビーンズ	l	アスパラ		じゃがいも		26.9
	1		1		ロースハム	l	パプリカ		マカロニ		2.9
		İ		ねぎ塩まんじゅう ミニしょうゆ	ねぎ塩まんじゅう	牛乳	にんじん	玉ねぎ	*	油	712.3
20	4	→ 1+1	4回	麻婆スープ	豚ひき肉	1		ねぎ	しいたけ	ごま油	23.7
20	金	ごはん	牛乳	中華サラダ	豆腐	l		もやし	きくらげ	ドレッシング	21.4
	Ш_		<u></u>		ロースハム			きゅうり			2.2
	1		1	あじフライ ミニソース	あじフライ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう	米	油	697.4
23	月	ごはん	牛乳	つみれ汁 こんにゃくサラダ	つみれ	海藻ミックス		白菜 キャベツ	サラダこんにゃく	ドレッシング	20.2
20	ח	L14/0	7.40			l		ねぎ	I		22.6
	<u> </u>		ļ	青じそドレッシング	L .	L	ļ	<u> </u>	L	ļ	2.5
	1	I	Ī	ポークチャップ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ	ミルクパン	油	635.6
24	火	ミルクパン	牛乳	ほうれん草と卵のスープ	卵	İ	ほうれん草	キャベツ	りんごジャム	ドレッシング	29.6
	. ^	りんごジャム		シーザーサラダ	ベーコン	İ		きゅうり	クルトン		32
		りんこフマム		シーザードレッシング	1	사파	- 44 I 44	とうもろこし	- */* -	-L-11	3
		りんこフマム					万能ねぎ	玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	679.1
		りんこフマム		ウインナー	ウインナー	牛乳		1 4 10 = 4 4			
25		和風スパゲティ	牛乳	グリーンサラダ	ベーコン	バター	ブロッコリー	しめじ えのき	アセロラミルク	ドレッシング	24.7
25	水		牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング				まいたけ にんにく	アセロラミルク	ドレッシング	38
25			牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク	ベーコン ツナ	バター	ブロッコリー アスパラ	まいたけ にんにく きゅうり			38 3.1
	水			グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン	ベーコン ツナ ベーコン		ブロッコリー アスパラ にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン	食パン	ドレッシング オリーブ油	38 3.1 661
25 26	水	和風スパゲティ	牛乳牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ	ベーコン ツナ	バター	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ	食パン いちごジャム		38 3.1 661 22.6
	水	和風スパゲティ ミルメーク 食パン		グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン	ベーコン ツナ ベーコン	バター	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なす	食パン いちごジャム ミルメーク		38 3.1 661 22.6 29.8
	水	和風スパゲティ		グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉	バタ ー 牛乳	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なす にんにく	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ	オリーブ油	38 3.1 661 22.6 29.8 2
26	水木	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム	牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ チキンカレー	ベーコン ツナ ベーコン	バター 牛乳 牛乳	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なす にんにく	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米	オリーブ油油	38 3.1 661 22.6 29.8 2
	水木	和風スパゲティ ミルメーク 食パン		グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイュ チキンカレー 海藻サラダ	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉	バター 牛乳 牛乳 海藻ミックス	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なす にんにく 玉ねぎ もやし	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ	オリーブ油 油 カレールウ	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7
26	水	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム	牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ チキンカレー	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉	バター 牛乳 牛乳	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なす にんにく	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米	オリーブ油油	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7 18.5
26	水木	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム	牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉 鶏肉	ド乳 牛乳 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なす にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米 じゃがいも	オリーブ油 油 カレールウ	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7 18.5 2.1
26	水木金	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム ごはん	牛乳牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト モロの南蛮漬け	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉 鶏肉	バター 牛乳 キ乳 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なす にんにぎ もやし キャベツ	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米 じゃがいも	オリーブ油 油 カレールウ ドレッシング 油	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7 18.5 2.1 672.9
26	水木	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム	牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト モロの南蛮漬け 大根と厚揚げのみそ汁	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉 鶏肉	ド乳 牛乳 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし エねぎ もやし エねぎ もやし 大根 ねぎ	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米 じゃがいも	オリーブ油 油 カレールウ	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7 18.5 2.1 672.9 23.9
26 27	水木金	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム ごはん	牛乳牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト モロの南蛮漬け	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉 鶏肉	バター 牛乳 キ乳 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ にんにく 玉ねざ もやし キャベッ 玉根根 ねぎ にぼう	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米 じゃがいも	オリーブ油 油 カレールウ ドレッシング 油	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7 18.5 2.1 672.9 23.9
26	水木金	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム ごはん	牛乳牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトウイユ チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト モロの南蛮漬け 大根と厚揚げのみそ汁 ごぼうサラダ	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉 鶏肉 モロ 厚揚げ	ドター 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳 わかめ	プロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト にんじん にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なりにんして 玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ ねち にんばき もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米 じゃがいも 米 ごま	オリーブ油 油 カレールウ ドレッシング 油 ドレッシング	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7 18.5 2.1 672.9 23.9 23.9 2.1
26 27 30	水木金月	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム ごはん ごはん ハロウィン献立	牛乳牛乳牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトゥイユ チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト モロの南蛮漬け 大根と厚揚げのみそ汁 ごぼうサラダ	ペーコン ツナ ベーコン 鶏肉 鶏肉 モロ 厚揚げ	バター 牛乳 キ乳 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー アスパラ にんじん いんげん 家野菜ミックス トマト にんじん にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ もやセペツ 玉ねぎ もやペツ 玉ねぎ もっち もっち こんにく 玉ねぎ もっち こんにう こんにう こんにう こんとう こんとう こんとう こんとう こんとう こんとう こんとう こんと	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米 じゃがいも 米ごま	オリーブ油 油 カレールウ ドレッシング 油	38 3.1 661 22.6 29.8 2 6440 22.7 18.5 2.1 672.9 23.9 23.9 2.1 688.3
26	水木金	和風スパゲティ ミルメーク 食パン いちごジャム ごはん	牛乳牛乳	グリーンサラダ フレンチドレッシング アセロラミルク 野菜のグラタン ABCスープ ラタトウイユ チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト モロの南蛮漬け 大根と厚揚げのみそ汁 ごぼうサラダ	ベーコン ツナ ベーコン 鶏肉 鶏肉 モロ 厚揚げ	ドター 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳 わかめ	プロッコリー アスパラ にんじん いんげん 彩野菜ミックス トマト にんじん にんじん	まいたけ にんにく きゅうり 野菜のグラタン 玉ねぎ なりにんして 玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ ねち にんばき もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これぎ もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい これき もでしたい もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし もでし	食パン いちごジャム ミルメーク マカロニ 米 じゃがいも 米 ごま	オリーブ油 油 カレールウ ドレッシング 油 ドレッシング マーガリン	38 3.1 661 22.6 29.8 2 640 22.7 18.5 2.1 672.9 23.9 23.9 2.1

※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。

秋の味覚を楽しみましょう



O PHICE SAME