# 10月　2023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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | 野菜いろいろ肉団子<br>根菜汁<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>香味玉ねぎドレッシング | 肉団子<br>鶏肉 | 牛乳 | にんじん<br>パプリカ | 大根　ごぼう<br>ねぎ　キャベツ | 米<br>里芋<br>こんにゃく | ドレッシング<br>油 | 697.1<br>21.6<br>22.7<br>2.2 |
| 3 | 火 | 食パン<br>黒豆きなこクリーム | 牛乳 | ツナマヨオムレツ<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>コールスロードレッシング | ツナマヨオムレツ<br>豚肉<br>大豆 | 牛乳 | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー | 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>キャベツ | 食パン<br>ペンネ<br>じゃがいも | 黒豆きなこクリーム<br>コールスロー<br>油 | 637<br>27.3<br>32.3<br>2.4 |
| 4 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのねぎみそ焼き<br>吉野汁<br>磯香あえ<br>抹茶プリン | さば<br>鶏肉<br>かまぼこ | 牛乳<br>のり | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草 | 大根　干ししいたけ<br>キャベツ | 米<br>抹茶プリン | ごま油 | 679.8<br>27.1<br>19.2<br>2.9 |
| 5 | 木 | コッペパン<br>ソフトチョコ | 牛乳 | チキンのオーブン焼き<br>きのことトマトのスープ<br>ツナサラダ | チキンのオーブン焼き<br>ベーコン<br>ツナ | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草<br>トマト | 玉ねぎ<br>まいたけ　えのき<br>しめじ　キャベツ<br>きゅうり | コッペパン<br>ソフトチョコ | 油　オリーブ油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング | 641.1<br>30.1<br>32.3<br>2.7 |
| 6 | 金 | 遠足 | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | スポーツの日 | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | 米粉パン<br>マーマレード | 牛乳 | 鶏肉とマカロニのクリーム煮<br>ポトフ風スープ<br>アスパラとカリフラワーのサラダ<br>サウザンドレッシング | 鶏肉<br>ウインナー | 牛乳 | にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラ | 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>とうもろこし<br>きゅうり | 米粉パン<br>マーマレード<br>ペンネ　小麦粉<br>じゃがいも | 油<br>ドレッシング | 655.2<br>24.3<br>30<br>2.2 |
| 11 | 水 | 栗ごはん | 牛乳 | 信田煮<br>みそけんちん<br>ほうれん草ともやしのおひたし | 信田煮<br>鶏肉　豆腐<br>かつお節 | 牛乳 | にんじん<br>いんげん<br>ほうれん草 | 大根　ごぼう<br>ねぎ<br>もやし | 栗ごはん<br>干ししいたけ<br>こんにゃく<br>里芋 | 油 | 627.6<br>23<br>15.4<br>3.2 |
| 12 | 木 | ボロネーゼ<br>粉チーズ | 牛乳 | アンサンブルエッグ<br>彩サラダ<br>イタリアンドレッシング<br>原宿ドッグ(ココアバナナ) | アンサンブルエッグ<br>豚ひき肉 | 牛乳<br>バター<br>粉チーズ | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>パプリカ | 玉ねぎ<br>カリフラワー | スパゲッティ<br>原宿ドッグ | 油<br>ドレッシング<br>ハヤシルウ | 762.3<br>30.7<br>34.3<br>2.1 |
| 13 | 金 | ごはん<br>ひじきぱっぱ | 牛乳 | 鶏肉と大根のさっぱり煮<br>なめこ汁<br>和風サラダ | 鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>ちくわ | 牛乳<br>ひじきぱっぱ<br>海藻ミックス | にんじん<br>いんげん | 大根<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり | 米<br>こんにゃく<br>なめこ | ドレッシング | 741.3<br>24.8<br>26.4<br>2.8 |
| 16 | 月 | 運動会代休 | | | | | | | | | |
| 17 | 火 | ドッグパン<br>ケチャップ＆マスタード | 牛乳 | ソーセージ<br>コーンシチュー<br>ボイルキャベツ<br>お米のババロア | ソーセージ<br>鶏肉 | 牛乳<br>バター | にんじん | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ | ドッグパン<br>さつまいも<br>お米のババロア<br>じゃがいも | シチューの素<br>油<br>ドレッシング | 659.5<br>23.2<br>30.8<br>2.4 |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | いかの天ぷら　ミニしょうゆ<br>のっぺい汁<br>マカロニサラダ | 鶏肉<br>ロースハム<br>いかの天ぷら | 牛乳 | にんじん | 大根　ごぼう<br>ねぎ<br>玉ねぎ　キャベツ<br>きゅうり | 米<br>里芋　こんにゃく<br>マカロニ | 油<br>ドレッシング<br>ノンエッグマヨネーズ | 646.1<br>23.9<br>18<br>3.1 |
| 19 | 木 | 黒食パン<br>はちみつ | 牛乳 | スコッチエッグ　ミニケチャップ<br>ミネストローネ<br>ハムとアスパラのソテー | スコッチエッグ<br>ベーコン<br>ミックスビーンズ<br>ロースハム | 牛乳 | にんじん<br>トマト<br>アスパラ<br>パプリカ | 玉ねぎ<br>にんにく | 黒食パン<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>マカロニ | 油<br>オリーブ油 | 624.4<br>25.1<br>26.9<br>2.9 |
| 20 | 金 | ごはん | 牛乳 | ねぎ塩まんじゅう　ミニしょうゆ<br>麻婆スープ<br>中華サラダ | ねぎ塩まんじゅう<br>豚ひき肉<br>豆腐<br>ロースハム | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ<br>ねぎ<br>もやし<br>きゅうり | 米<br>しいたけ<br>きくらげ | 油<br>ごま油<br>ドレッシング | 712.3<br>23.7<br>21.4<br>2.2 |
| 23 | 月 | ごはん | 牛乳 | あじフライ　ミニソース<br>つみれ汁<br>こんにゃくサラダ<br>青じそドレッシング | あじフライ<br>つみれ | 牛乳<br>海藻ミックス | にんじん | 大根　ごぼう<br>白菜　キャベツ<br>ねぎ | 米<br>サラダこんにゃく | 油<br>ドレッシング | 697.4<br>20.2<br>22.6<br>2.5 |
| 24 | 火 | ミルクパン<br>りんごジャム | 牛乳 | ポークチャップ<br>ほうれん草と卵のスープ<br>シーザーサラダ<br>シーザードレッシング | 豚肉<br>卵<br>ベーコン | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草 | 玉ねぎ　しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし | ミルクパン<br>りんごジャム<br>クルトン | 油<br>ドレッシング | 635.6<br>29.6<br>32<br>3 |
| 25 | 水 | 和風スパゲティ | 牛乳 | ウインナー<br>グリーンサラダ<br>フレンチドレッシング<br>アセロラミルク | ウインナー<br>ベーコン<br>ツナ | 牛乳<br>バター | 万能ねぎ<br>ブロッコリー<br>アスパラ | 玉ねぎ<br>しめじ　えのき<br>まいたけ　にんにく<br>きゅうり | スパゲッティ<br>アセロラミルク | オリーブ油<br>ドレッシング | 679.1<br>24.7<br>38<br>3.1 |
| 26 | 木 | ミルメーク<br>食パン<br>いちごジャム | 牛乳 | 野菜のグラタン<br>ABCスープ<br>ラタトゥイユ | ベーコン<br>鶏肉 | 牛乳 | にんじん<br>いんげん<br>彩野菜ミックス<br>トマト | 野菜のグラタン<br>玉ねぎ<br>なす<br>にんにく | 食パン<br>いちごジャム<br>ミルメーク<br>マカロニ | オリーブ油 | 661<br>22.6<br>29.8<br>2 |
| 27 | 金 | ごはん | 牛乳 | チキンカレー<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト | 鶏肉 | 牛乳<br>海藻ミックス<br>ヨーグルト | にんじん | 玉ねぎ<br>もやし<br>キャベツ | 米<br>じゃがいも | 油<br>カレールウ<br>ドレッシング | 640<br>22.7<br>18.5<br>2.1 |
| 30 | 月 | ごはん | 牛乳 | モロの南蛮漬け<br>大根と厚揚げのみそ汁<br>ごぼうサラダ | モロ<br>厚揚げ | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン | 玉ねぎ<br>大根　ねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり | 米<br>ごま | 油<br>ドレッシング | 672.9<br>23.9<br>23.9<br>2.1 |
| 31 | 火 | ハロウィン献立<br>コッペパン<br>あん＆マーガリン | 牛乳 | ハンバーグ　トマトソース<br>カレー味スープ<br>アスパラとコーンのサラダ<br>パンプキンババロア | ハンバーグ<br>ウインナー<br>ミックスビーンズ | 牛乳 | トマト<br>にんじん<br>アスパラ | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>きゅうり | コッペパン<br>あん<br>じゃがいも<br>パンプキンババロア | マーガリン<br>油<br>カレールウ<br>ドレッシング | 688.3<br>24.3<br>33.7<br>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。

**秋の味覚を楽しみましょう**

【秋さば】
10月は、秋鯖とも呼ばれる脂ののったマサバが旬を迎えます。マサバはスーパーなどでよく見かける一般的なサバです。この時期のサバは、たっぷりとエサを食べて産卵に向けて蓄えているため、脂がのっていておいしいといわれています。おいしい時期を迎えたサバは、味噌煮や塩焼きにするのはもちろん、おろし煮にしたり竜田揚げにしてみるのもおすすめです。サバには、青魚特有のドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が豊富に含まれています。血液をサラサラにしたり脳の血栓予防に役立つとされていて、健康をサポートしてくれる栄養素です。