



2024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・豆製品	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)	
										塩分相当量(g)	
1	火	食パン とちおとめジャム	牛乳	野菜いろいろ肉団子 トマトスープ ペイザンヌサラダ	肉団子 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり	食パン とちおとめジャム じゃがいも	油 ドレッシング	652.2 25 29.2 2.6
2	水	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き けんちん汁 ほうれん草ともやしのおひたし	鶏肉 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 こんにやく さといも	油	636.2 25.7 18.1 1.9
3	木	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	ハムカツ ミニソース カレースープ マカロニサラダ	ハムカツ ウインナー ミックスビーンズ ロースハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン チョコ大豆クリーム じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング カレールウ	715.3 22.9 38.6 3.1
4	金	遠足									
7	月	《旬の食材献立》 栗ごはん	牛乳	鮭のもみじ焼き さつま汁 海藻サラダ	鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	栗 大根 ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 さつまいも こんにやく	油 ドレッシング ごま	686.2 27.5 18 2.2
8	火	ナポリタン 粉チーズ	牛乳	とうもろこしグラタン 彩サラダ イタリアンドレッシング フルーツ杏仁プリン	豆乳 ロースハム	牛乳 チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	とうもろこし たまねぎ カリフラワー	スパゲッティ フルーツ杏仁プリン	油 バター ドレッシング	749.2 20.1 33.3 2.2
9	水	ごはん	牛乳	いかの西京焼き ほうとう汁 ごぼうサラダ	いか 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ きゅうり	米 ほうとう	油 ごま ドレッシング	694.1 25.6 15.7 2.1
10	木	《目の愛護デー》 米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	スペイン風オムレツ ミニケチャップ コーンシチュー グリーンサラダ 目の愛護ゼリー	オムレツ 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー アスパラ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも 目の愛護ゼリー	油 バター ドレッシング シチューの素	611 24.4 23.7 2.5
11	金	ごはん	牛乳	モロの竜田揚げ のつばい汁 シーザーサラダ シーザードレッシング	モロ 鶏肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅう とうもろこし	米 さといも こんにやく クルトン	油 ドレッシング	739.7 23.6 26.9 2.6
14	月	スポーツの日									
15	火	ドッグパン	牛乳	ソーセージ ケチャップ&マスタード ミネストローネ ゆで野菜	ソーセージ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ドッグパン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	643.7 25.1 35.3 2.8
16	水	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ・カレー味ちくわ天 カレー味ちくわ天 なめこ汁 和風サラダ	ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	なめこ ねぎ キャベツ 野菜かき揚げ	米	油 ドレッシング	711.7 18.7 28.4 2.2
17	木	ナン ミルメーク	牛乳	キーマカレー マセドアンサラダ レモンカスターダルト	豚ひき肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんに きゅうり とうもろこし	ナン じゃがいも さつまいも レモンカスターダルト	油 バター カレールウ ドレッシング	701.9 28.4 31.7 2.5
18	金	ごはん ひじきばっば	牛乳	さんまのレモンかぼす煮 道産子汁 ほうれん草と卵のサラダ	さんま 豚肉 鮭 うずら卵	牛乳 ひじきばっば	にんじん ほうれん草 パプリカ	大根 とうもろこし ねぎ キャベツ 白菜	米 じゃがいも	油 バター ハンエッグマヨネーズ	711.3 25.1 23.3 1.9
21	月	ごはん	牛乳	肉団子の中華風あんかけ ワンタンスープ ハンサンスー	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ たけのこ ねぎ えのき しいたけ もやし	米 ワンタン はるさめ	油 ごま油	708.5 21.1 21.4 1.8
22	火	黒食パン はちみつ	牛乳	ハムチーズピカタ ミニケチャップ ポークビーンズ アスパラとコーンのサラダ	ハムチーズピカタ 豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	黒食パン はちみつ ペンネ じゃがいも	油 ドレッシング	612.1 25.7 26.1 2.4
23	水	焼きそば	牛乳	ブレンオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ マラーカオ	オムレツ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー	中華めん マラーカオ	油 ドレッシング	717 25.8 33.9 2.7
24	木	クリームパン	牛乳	白身魚フライ ミニソース ポトフ風スープ ツナサラダ	ホキ ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	クリームパン じゃがいも	油 ドレッシング ごま	702.2 23.2 38.7 2.8
25	金	ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 牛乳プリン	牛肉	牛乳 牛乳プリン	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ ハンエッグマヨネーズ ドレッシング	708.4 20.7 22 1.8
28	月	ごはん	牛乳	ピピンバ 麻婆スープ ほうれん草ともやしのナムル	豚肉 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ら ほうれん草	にんにく たまねぎ ねぎ もやし	米	油 ごま油 ごま ドレッシング	719 29.2 26.9 1.8
29	火	ミルクパン ミックスジャム	牛乳	メンチカツ ミニソース ラビオリスープ コブサラダ	メンチカツ ベーコン ラビオリ 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パプリカ	白菜 キャベツ きゅうり	ミルクパン ミックスジャム じゃがいも	油 ドレッシング	692.1 24.3 34.3 2.8
30	水	ごはん 型抜きチーズ	牛乳	にらまんじゅう ミニしょうゆ 中華風かきたま汁 野菜炒め	にらまんじゅう 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	米	油 ごま油	707.6 25.8 23.4 2.8
31	木	《ハロウィン献立》 コッペパン ソフトチョコ	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ ホワイトシチュー アスパラとパプリカのサラダ パンパキンバハロア	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	トマト アスパラ にんじん かぼちゃ パプリカ	たまねぎ	コッペパン ソフトチョコ さつまいも じゃがいも	油 バター シチューの素 ドレッシング	746.8 26.6 31.3 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。

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わせて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。

