

[10月献立表]

2020年10月 0: 通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 金	秋ごはん キャベツときゅうりの昆布和え けんちん汁 月見大福	麦茶	銀ひらすの香草焼き キャベツときゅうりの昆布和え けんちん汁 月見大福	鶏肉, ギンヒラス, 塩昆布, 豆腐, 豆乳	精白米, 油, 砂糖, オリーブ油, ごま油, こんにやく, さといも, 米粉, いんげん豆, さつまいも, 水あめ	ごぼう, しめじ, えのきたけ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, だいこん, 干し椎茸, ねぎ	672 kcal 27.8 g 18.0 g
5 月	麦茶 (中高) ごはん 型抜きチーズ	○	中華風チキン 中華サラダ (香味中華ドレ) 白菜の中華スープ 杏仁豆腐	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 杏仁豆腐, チーズ	精白米, ごま, ごま油, 油, 香味中華ドレッシング	玉葱, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい	666 kcal 26.0 g 24.2 g
6 火	アマトリチャーナ	○	いんげんとコーンのサラダ (イタリアンドレ) 果物 (グレープフルーツ)	ベーコン, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, トマト, にんじん, とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, グレープフルーツ	779 kcal 25.9 g 29.8 g
7 水	ごはん	○	すき焼き風煮 大根サラダ (和風ドレ)	牛乳, 牛肉, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, 葱, 三温糖, しらたき, 和風ドレッシング	ねぎ, にんじん, はくさい, だいこん, きゅうり, キャベツ	752 kcal 34.2 g 23.3 g
8 木	米粉入りパン	○	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ (ノンエッグマヨ) コンソメスープ 焼きプリンタルト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 卵, 脱脂粉乳, マーガリン	米粉入りパン, マーマレード, 油, マカロニ, オリーブ油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, 薄力粉, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, しめじ, こまつな	810 kcal 27.4 g 37.9 g
9 金	ごはん	ジュア (マ スカ ット)	ハッシュドビーフ ハムサラダ (香味塩ドレ) 果物 (梨)	牛肉, 豚肉, 生クリーム, 乳酸菌飲料, ロースハム, 脱脂粉乳	精白米, 油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	玉葱, トマト, しめじ, キャベツ, マッシュルーム, きゅうり, にんじん, 梨, マスカット	763 kcal 28.4 g 18.7 g
12 月	ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め 和風サラダ (和風ドレ) 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	豚肉, 味噌, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング	にんにく, しょうが, ピーマン, 玉葱, キャベツ, にんじん, たけのこ, きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	674 kcal 22.6 g 21.0 g
13 火	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ (香味中華ドレ) 果物 (オレンジ)	豚肉, 牛乳, 大豆	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 春雨, 香味中華ドレッシング, 米粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, なら, キャベツ, きゅうり, オレンジ	781 kcal 25.1 g 26.5 g
14 水	ごはん	麦茶	鶏肉の岩塩焼き 鶏天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 豚汁	鶏肉, わかめ, 寒天, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, オリーブ油, 油, こんにやく, 胡麻クリーミードレッシング, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	632 kcal 22.8 g 25.2 g
15 木	ナン キーマカレー	○	バリバリサラダ (コーンクリーミードレ) 黄桃 (缶詰)	牛乳, 牛肉, 豚肉, 味噌	ナン, 油, コーンフレーク, コーンクリーミードレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, もも	816 kcal 34.7 g 37.7 g
16 金	ひじきごはん	麦茶	豚肉のつけ焼き 大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	鶏肉, ひじき, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, つきこんにやく, 砂糖, 和風ドレッシング	にんじん, えだまめ, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	667 kcal 31.9 g 23.4 g
19 月	ごはん	麦茶	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり 中華コンソメスープ	牛肉, 豚肉, 甜麺醬, ロースハム, 豆腐	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, こまつな	623 kcal 20.9 g 20.8 g
20 火	米粉入りパン	○	鶏肉のマヨネーズパン焼き ツナとコーンのサラダ (フレンチドレ) ABCミネストローネ みかんゼリー	牛乳, 鶏肉, ツナ, ベーコン, 寒天	米粉入りパン, パン粉, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, フレンチドレッシング, アルファベットマカロニ	にんにく, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, セロリ, 玉葱, トマト, みかん	752 kcal 35.2 g 28.6 g
21 水	五目かた焼きそば 型抜きチーズ	○	ナムル (ナムルドレ) ヨーグルト	豚肉, ヨーグルト, チーズ	油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ナムルドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, きゅうり, ほうれんそう	654 kcal 21.8 g 26.4 g
22 木	わかめご飯	麦茶	豚肉のごまだれ焼き 切干大根のサラダ (青じそドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	わかめ, 豚肉, ロースハム, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 砂糖, ごま, 青じそドレッシング	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, 九条ねぎ, ほうれんそう	624 kcal 28.1 g 14.5 g
23 金	パンズパン	○	ささみカツ コールスローサラダ (コールスロドレ) コーンポタージュ 野菜とくだものゼリー	牛乳, 鶏肉, 大豆, 豆乳, 生クリーム, 脱脂粉乳, 寒天	パンズパン, 油, 薄力粉, 米パン粉, コールスロドレッシング, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉葱, りんご, レモン, オレンジ, 野菜・果物ミックスジュース	785 kcal 31.6 g 29.3 g
26 月	ピビンバ	麦茶	わかめスープ いちごクレープ	豚肉, 鶏肉, 甜麺醬, 味噌, 卵, 牛乳, わかめ, 豆乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま, 米粉, 水あめ	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ, いちご	671 kcal 20.5 g 21.7 g
27 火	クリームスパゲティ	○	彩りサラダ (香味塩ドレ) 果物 (りんご)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 脱脂粉乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, りんご	782 kcal 32.5 g 24.5 g
28 水	じゃこべえごはん	○	鶏肉の香味焼き キャベツと豆苗のサラダ (胡麻クリーミードレ) さつまい ヨーグルト	ちりめんじゃこ, ベーコン, 鶏肉, 味噌, ヨーグルト	精白米, 油, 砂糖, ごま油, さつまいも 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, ねぎ, キャベツ, えだまめ, にんじん, だいこん, 葉ねぎ	656 kcal 26.8 g 19.3 g
29 木	ほうとう風うどん	麦茶	ささかまぼこの磯辺揚げ コーンサラダ (香味玉葱ドレ) スイートポテト	豚肉, 油揚げ, 味噌, 卵, ささかまぼこ, あおのり	うどん, 油, 三温糖, 薄力粉, さつまいも, 香味玉ねぎドレッシング	だいこん, にんじん, かぼちゃ, しめじ, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	646 kcal 22.7 g 19.2 g
30 金	フレンチロール	ジュア	ローストチキン カラフルサラダ (サウザンドレ) パンキンポタージュ かぼちゃマフィン	乳酸菌飲料, 鶏肉, 牛乳, 豆乳, コーヒーミルク, 脱脂粉乳	フレンチロール, はちみつ, 薄力粉, クルトン, オリーブ油, 米粉, 油, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, しょうが, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, かぼちゃ	794 kcal 33.7 g 26.3 g



ハロウィンはなんで
かぼちゃなの？

☆ハロウィンは毎年10月31日に行われる、ヨーロッパのお祭り☆

元々古代ヨーロッパでは、かぶを使ってランタンを作っていましたが、この文化がアメリカ大陸に伝わり、かぶよりもたくさん収穫出来る身近にあったかぼちゃが、ランタンに使われるようになりました。

