

# [ 10月献立表 ]

2020年10月 0: 通常献立

川村高等学校

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 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	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	560 kcal 23.2 g 15.0 g
5 月	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	555 kcal 21.7 g 20.2 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	649 kcal 21.6 g 24.8 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, 麩, 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	627 kcal 28.5 g 19.4 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	675 kcal 22.8 g 31.6 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	636 kcal 23.7 g 15.6 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	562 kcal 18.8 g 17.5 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	651 kcal 20.9 g 22.1 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	527 kcal 19.0 g 21.0 g
15 木	ナン キーマカレー	○	バリバリサラダ(コンクリーミードレ) 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	680 kcal 28.9 g 31.4 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	556 kcal 26.6 g 19.5 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	519 kcal 17.4 g 17.3 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	627 kcal 29.3 g 23.8 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	545 kcal 18.2 g 22.0 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	520 kcal 23.4 g 12.1 g
23 金	パンズパン	○	ささみカツ コールスローサラダ(コールスロードレ) コンポタージュ 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, コールスロードレッシング, 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	654 kcal 26.3 g 24.4 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	559 kcal 17.1 g 18.1 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	652 kcal 27.1 g 20.4 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	547 kcal 22.3 g 16.1 g
29 木	ほうとう風うどん	麦茶	ささかまぼこの磯辺揚げ コンソメスープ(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	538 kcal 18.9 g 16.0 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) パンブキンポタージュ かぼちゃマフィン	乳酸菌飲料, 鶏肉, 牛乳, 豆乳, コーヒーマルク, 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	662 kcal 28.1 g 21.9 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。

