

# [ 10月献立表 ]

2021年10月

0:通常献立

川村学園 全学年

| 日   | 主食              | 牛乳                  | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1食分<br>たんぱく質<br>脂質           |
|-----|-----------------|---------------------|---|--------------------------------|---|---|------------------------------|
| 4月  | ごはん             | ○                   | 豚肉のブルコギ風<br>ツナサラダ(香味玉葱ドレ)<br>わかめスープ<br>黄桃(缶詰)         | 牛乳、牛肉、豚肉、甜麺醬、ツナ、<br>わかめ        | 精白米、油、ごま油、砂糖、ごま、<br>片栗粉、香味玉ねぎドレッシング                                 | 玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、<br>キャベツ、えのきたけ、ねぎ、もも                                  | 679 kcal<br>24.5 g<br>26.2 g |
| 5火  | パンズパン           | ○                   | 照り焼きチキン<br>ポイルキャベツ(ノンエッグマヨ)<br>コーンポタージュ<br>みかんゼリー     | 牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、<br>脱脂粉乳、寒天     | パンズパン、砂糖、油、片栗粉、<br>ノンエッグマヨネーズ、薄力粉                                   | しょうが、キャベツ、にんじん、<br>玉葱、とうもろこし、みかん  | 690 kcal<br>27.8 g<br>31.3 g |
| 6水  | 秋ごはん<br>中高麦茶    | ○                   | 鮭の岩塩焼き<br>大根サラダ(胡麻ドレ)<br>キャベツと油揚げのみそ汁                 | 鶏肉、牛乳、ぎんざけ、油揚げ、味噌              | 精白米、油、砂糖、<br>胡麻クリーミードレッシング  | ごぼう、しめじ、えのきたけ、<br>にんじん、さやいんげん、だいこん、<br>きゅうり、キャベツ、ねぎ                     | 617 kcal<br>35.0 g<br>21.2 g |
| 7木  | トマトクリームスパゲッティ   | ○                   | フレンチサラダ(フレンチドレ)<br>果物(梨)                              | 鶏肉、生クリーム、チーズ、牛乳                | スパゲッティ、油、オリーブ油、<br>砂糖、フレンチドレッシング                                    | にんにく、玉葱、しめじ、トマト、<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、なし                                   | 671 kcal<br>24.0 g<br>26.5 g |
| 8金  | ごはん<br>中高麦茶     | ○                   | 豚肉と野菜のみそ炒め<br>寒天入りサラダ(和風ドレ)<br>紅葉麩のすまし汁<br>いもようかん     | 牛乳、豚肉、味噌、わかめ、寒天、<br>豆腐         | 精白米、油、砂糖、片栗粉、<br>和風ドレッシング、紅葉麩、<br>さつまいも、水あめ                         | にんにく、しょうが、ピーマン、<br>キャベツ、玉葱、にんじん、<br>きゅうり、とうもろこし                         | 692 kcal<br>23.7 g<br>23.8 g |
| 11月 | ごはん<br>中高麦茶     | ○                   | 鶏のねぎ塩焼き<br>彩りサラダ(青じそドレ)<br>さつまいものみそ汁<br>伊予柑ゼリー        | 牛乳、鶏肉、味噌、寒天                    | 精白米、油、青じそドレッシング、<br>さつまいも、砂糖  | ねぎ、キャベツ、赤パプリカ、<br>きゅうり、玉葱、九条ねぎ、伊予柑、<br>にんじん                             | 631 kcal<br>23.1 g<br>20.0 g |
| 12火 | しつぽくうどん         | ○                   | たこ焼き<br>小松菜のごま油風味<br>原宿ドッグ(チョコ)                       | 鶏肉、油揚げ、牛乳、たこ、卵<br>ちりめんじゃこ      | うどん、油、ごま油、ごま、米粉、砂糖、<br>チョコペースト、薄力粉                                  | だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、<br>ほうれんそう、こまつな、もやし、<br>にんにく、キャベツ                     | 620 kcal<br>31.3 g<br>23.9 g |
| 13水 | ごはん<br>中高麦茶     | ○                   | 厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツときゅうりの昆布和え<br>果物(グレープフルーツ(ルビー))       | 牛乳、鶏肉、厚揚げ、塩昆布                  | 精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油  | しょうが、にんじん、玉葱、<br>さやいんげん、たけのこ、キャベツ、<br>きゅうり、グレープフルーツ                     | 676 kcal<br>29.1 g<br>23.8 g |
| 14木 | 米粉入りパン          | ○                   | 鶏肉のきのこソース<br>カリカリサラダ(イタリアンドレ)<br>コンソメスープ<br>マカロン(レモン) | 牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、<br>ベーコン、脱脂粉乳、卵 | 米粉入りパン、油、薄力粉、バター、<br>ワタナの皮、じゃがいも<br>イタリアンドレッシング、砂糖、<br>チョコレート、アーモンド | 玉葱、マッシュルーム、えのきたけ、<br>しめじ、キャベツ、きゅうり、<br>にんじん、こまつな、レモン                    | 644 kcal<br>23.4 g<br>32.8 g |
| 15金 | チャーハン           | ○                   | 中華風ローストポーク<br>ナムル(ナムルドレ)<br>中華コンソメスープ                 | 焼き豚、卵、牛乳、豚肉、ベーコン、<br>豆腐        | 精白米、油、ごま油、ごま、<br>ナムルドレッシング、片栗粉                                      | にんじん、ねぎ、グリーンピース、<br>玉葱、しょうが、にんにく、もやし、<br>きゅうり、とうもろこし、こまつな               | 644 kcal<br>31.9 g<br>26.5 g |
| 18月 | ごはん             | ○                   | たらのごまみそ焼き<br>切干大根の炒め煮<br>わかめのすまし汁                     | 牛乳、銀ダラ、味噌、油揚げ、わかめ              | 精白米、砂糖、ごま、油   | にんにく、切干しだいこん、にんじん、<br>えのきたけ、ねぎ  | 623 kcal<br>23.0 g<br>23.5 g |
| 19火 | ナン              | ジョ<br>ア             | キーマカレー<br>カッターチーズ入りサラダ<br>(コンクリーミードレ)<br>マスカットゼリー     | 牛肉、豚肉、味噌、乳酸菌飲料、寒天、<br>チーズ      | ナン、油、砂糖<br>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、<br>トマト、グリーンピース、キャベツ、<br>きゅうり、マスカット                   | 654 kcal<br>28.4 g<br>25.7 g |
| 20水 | わかめご飯<br>中高麦茶   | ○                   | 豚肉の塩麹焼き<br>キャベツとえのきたけのみそ和え<br>ほうれん草のみそ汁               | わかめ、牛乳、豚肉、油揚げ、味噌               | 精白米、砂糖、ごま   | キャベツ、にんじん、えのきたけ、<br>ほうれんそう、玉葱   | 640 kcal<br>29.1 g<br>19.5 g |
| 21木 | きのこベーコンのスパゲッティ  | ○                   | いんげんとコーンのサラダ<br>(香味塩ドレ)<br>フルーツポンチ                    | ベーコン、牛乳                        | スパゲッティ、オリーブ油、油、<br>香味塩ドレッシング  | にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、<br>トマト、とうもろこし、さやいんげん、<br>キャベツ、にんじん、りんご、洋なし、<br>もも、みかん | 676 kcal<br>21.3 g<br>23.4 g |
| 22金 | ピビンバ<br>中高麦茶    | ○                   | 春雨スープ<br>果物(パイナップル)                                   | 豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、<br>牛乳、ロースハム    | 精白米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨  | にんにく、しょうが、にんじん、<br>もやし、こまつな、玉葱、はくさい、<br>パインアップル                         | 668 kcal<br>23.1 g<br>23.0 g |
| 25月 | フォカッチャ          | ○                   | 鶏肉の香草パン粉焼き<br>マカロニサラダ(イタリアンドレ)<br>ミネストローネ<br>くりのムース   | 牛乳、鶏肉、ベーコン                     | フォカッチャ、パン粉、オリーブ油、<br>マカロニ、イタリアンドレッシング、<br>じゃがいも、くり、砂糖               | にんにく、にんじん、きゅうり、<br>セロリ、玉葱、トマト   | 642 kcal<br>30.5 g<br>27.2 g |
| 26火 | ごはん<br>中高麦茶     | ○                   | 鮭ちゃんちゃん風フライ<br>切干大根のサラダ(青じそドレ)<br>けんちん汁<br>果物(柿)      | 牛乳、鮭、ロースハム、<br>豆腐、味噌           | 精白米、油、青じそドレッシング、<br>ごま油、こんにやく、さといも、<br>砂糖、パン粉                       | 切干しだいこん、にんじん、きゅうり、<br>だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、<br>かき、とうもろこし、玉葱、キャベツ            | 629 kcal<br>20.7 g<br>16.4 g |
| 27水 | 担々麺             | ○                   | チヂミ<br>華風きゅうり<br>杏仁豆腐                                 | 豚肉、味噌、豆板醤、牛乳、杏仁豆腐、<br>おから      | 中華めん、油、砂糖、ごま、片栗粉、<br>ごま油、米粉、じゃがいも                                   | にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、<br>にんじん、たけのこ、干し椎茸、にら、<br>もやし、きゅうり                      | 663 kcal<br>24.5 g<br>21.9 g |
| 28木 | ごはん<br>中高麦茶     | ○                   | 豚肉のスタミナ焼き<br>和風サラダ(和風ドレ)<br>五目味噌汁                     | 牛乳、豚肉、油揚げ、味噌                   | 精白米、砂糖、ごま油、じゃがいも、<br>和風ドレッシング                                       | しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、<br>にんじん、きゅうり、だいこん、<br>玉葱、ごぼう                         | 609 kcal<br>27.4 g<br>20.5 g |
| 29金 | 食パン<br>チョコスブレッド | のむ<br>ヨー<br>グル<br>ト | パンキンシチュー<br>カラフルサラダ(サウザンドレ)<br>かぼちゃマフィン               | のむヨーグルト、ブルーネ、鶏肉、<br>豆乳、牛乳、脱脂粉乳 | 食パン、チョコレート、油、バター、<br>じゃがいも、薄力粉、米粉、豆乳、砂糖、<br>サウザンアイランドドレッシング         | 玉葱、にんじん、かぼちゃ、しめじ、<br>ブロッコリー、キャベツ、黄パプリカ、<br>赤パプリカ、きゅうり                   | 663 kcal<br>17.2 g<br>22.0 g |

## ～生活習慣病とは～

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの  
偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった  
病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから

『生活習慣病』と呼ばれています。

生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。

