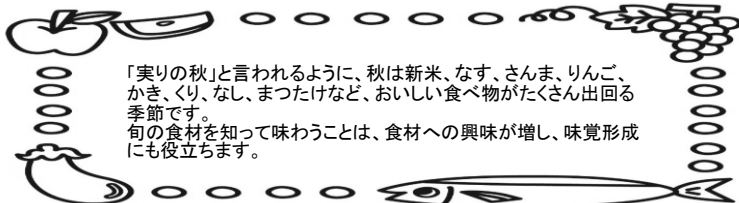


[10月献立表]

2023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 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月	パンキンロール	○	鶏肉のマヨネーズパン焼き 彩りサラダ(香味塩ドレ) コーンポタージュ	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム, 脱脂粉乳	パンキンロール, 薄力粉, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, オリーブ油, 香味塩ドレッシング	にんにく, キャベツ, 赤パブリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, とうもろこし	603 kcal 33.9 g 24.8 g
3火	ほうとう風うどん	○	たこ焼き 大根サラダ(胡麻クリーミードレ) 果物(りんご)	豚肉, 油揚げ, 味噌, 牛乳, たこ焼き	うどん, 油, 砂糖, 胡麻クリーミードレッシング	だいこん, にんじん, かぼちゃ, しめじ, はくさい, ねぎ, きゅうり, キャベツ, りんご	603 kcal 28.1 g 20.1 g
4水	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のスタミナ焼き 切干大根の炒め煮 吉野汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏肉	精白米, 砂糖, ごま油, 油, こんにやく, 麩, 片栗粉	しょうが, にんにく, ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	674 kcal 32.4 g 24.0 g
5木	焼きとうもろこしご飯	○	鶏の照り焼き 和風サラダ(和風ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング, じゃがいも	とうもろこし, しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱	600 kcal 23.6 g 20.8 g
6金	パンズパン	○	ハムカツ ポイルキャベツ オニオンスープ プリン	牛乳, ハムカツ, ベーコン, プリン	パンズパン, 油	キャベツ, にんじん, 玉葱	665 kcal 22.6 g 30.1 g
10火	あんかけチャーハン 中高麦茶	○	春雨サラダ(ナムルドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 春雨, ナムルドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, オレンジ	660 kcal 22.9 g 21.0 g
11水	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ (イタリアンドレ) みかんゼリー	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 脱脂粉乳	スパゲティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, ごまつな, みかんゼリー	684 kcal 28.0 g 22.0 g
12木	ナン	ジョ ア	キーマカレー パリパリサラダ (コックリーミードレ) 果物(グレープフルーツ)	乳酸菌飲料, 牛肉, 豚肉	ナン, 油, コーンフレーク コッ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, グレープフルーツ	628 kcal 27.2 g 24.5 g
13金	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げのそぼろ煮 コーンサラダ(香味玉葱ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味玉ねぎドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	678 kcal 27.5 g 23.8 g
16月	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き いんげんキャベツのサラダ (香味塩ドレ) 京花麩のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 薄力粉, 油, バター, 香味塩ドレッシング, 麩	さやいんげん, キャベツ, にんじん	601 kcal 23.5 g 22.4 g
17火	担々麺	○	チヂミ 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(柿)	豚肉, 味噌, 豆板醤, 牛乳,	中華めん, 油, 砂糖, ごま, 片栗粉, 香味中華ドレッシング, チヂミ	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, いら, もやし, キャベツ, きゅうり, かき	658 kcal 24.5 g 21.3 g
18水	こぎつねごはん	○	豚肉のつけ焼き 海藻入りサラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, 豚肉, わかめ, 海藻ミックス, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 青じそドレッシング, 焼きふ	にんじん, えだまめ, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, 玉葱, ほうれんそう	633 kcal 32.6 g 23.0 g
19木	ミルクロール	○	ニョッキのミートソース キャベツと枝豆のサラダ(サウザンドレ) ジュリエンスープ ストロベリーヨーグルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ヨーグルト	ミルクロール, ニョッキ, オリーブ油, 薄力粉, 砂糖, 油 サウザンアイランドドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, えだまめ, えのきたけ, いちご	605 kcal 22.9 g 24.1 g
20金	ごはん 中高麦茶	○	鮭チーズフライ キャベツとツナの和風サラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, 鮭, チーズフライ, ツナ, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 和風ドレッシング	キャベツ, にんじん, だいこん, ねぎ	638 kcal 26.5 g 20.2 g
23月	ごはん	○	肉豆腐 キャベツとにんじんの昆布和え	牛乳, 豚肉, 豆腐, 塩昆布	精白米, 油, しらたき, 砂糖	玉葱, にんじん, ごまつな, キャベツ	630 kcal 30.7 g 19.5 g
24火	しっぽくうどん	○	スパイシーピーンズ 和風サラダ(青じそドレ) スイートポテト	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ひよこまめ	うどん, 油, 片栗粉, 薄力粉, じゃがいも, 油, 青じそドレッシング, スイートポテト	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり	640 kcal 23.9 g 23.8 g
25水	ごはん 中高麦茶	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 寒天入りサラダ(和風ドレ) 豆腐のすまし汁	牛乳, 豚肉, わかめ, 寒天, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, だいこん, えのきたけ, ねぎ	659 kcal 22.8 g 24.3 g
26木	ミルクロール	○	ポークソーテデミグラスソース パセリポテト クリームスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆乳	ミルクロール, 薄力粉, 砂糖, じゃがいも, 油, バター	玉葱, トマト, パセリ, にんじん, しめじ, とうもろこし	623 kcal 29.4 g 28.0 g
27金	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉の香味焼き ハムサラダ(フレンチドレ) 五目味噌汁 野菜とくだものゼリー	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, フレンチドレッシング, じゃがいも	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ごぼう, 野菜とくだものゼリー	695 kcal 26.7 g 23.8 g
30月	ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー(棒々鶏ドレ)	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醤, 味噌, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, きゅうり	670 kcal 26.4 g 21.7 g
31火	キャロットロール	○	パンキンシチュー カラフルサラダ(サウザンドレ) かぼちゃマフィン	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 脱脂粉乳,	キャロットロール, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, サウザンアイランドドレッシング, かぼちゃマフィン	玉葱, にんじん, かぼちゃ, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, 黄パブリカ, 赤パブリカ, きゅうり	641 kcal 26.2 g 25.5 g



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、かき、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

柿の実は、日本で最も古くから利用される果物で、奈良時代までさかのぼることができます。

とても栄養価の高い果物で、「カロチン」や「ビタミンC」が豊富です。風邪の予防にもよく、柿に含まれる「タンニン」は血管を強くして、丈夫な体を作ってくれます。柿をはじめ、様々な秋の味覚を味わっていただきます。

