

[10月献立表]

2024年10月 0:通常献立

川村学園 全年

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 水	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 五目味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, 和風ドレッシング, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱, ごぼう	611 kcal 28.4 g 20.7 g
3 木	米粉入りパン	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ 焼きプリンタルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, 焼きプリンタルト	米粉入りパン, ニョッキ, オリーブ油, デミグラスソース, 砂糖, 油, イタリアンドレッシング	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, 赤パプリカ, きゅうり, ほうれんそう	645 kcal 19.7 g 28.3 g
4 金	ごはん 中高麦茶	○	油淋鶏(ユウリンチー) パンサンスー(塩中華ドレ) 粟米湯(スーミータン)	牛乳, 鶏肉, 卵	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 塩中華ドレッシング	しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, にんじん, 干し椎茸, とうもろこし	647 kcal 24.2 g 23.2 g
7 月	ごはん	○	豚肉の南部焼き ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 京花麩のすまし汁	牛乳, 豚肉, 卵, 味噌, ツナ, 豆腐, わかめ	精白米, ごま, 麩, 香味玉葱ドレッシング	キャベツ, にんじん	592 kcal 30.2 g 20.8 g
8 火	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(棒々鶏ドレ) スイートポテト	豚肉, 牛乳, 焼売	中華めん, 棒々鶏ドレッシング, スイートポテト, 油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり	602 kcal 27.1 g 19.6 g
9 水	ごはん 中高麦茶	○	たらと野菜のケチャップ炒め わかめサラダ(青じそドレ) 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳, またら, わかめ, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 米粉, 青じそドレッシング	にんにく, にんじん, ピーマン, 玉葱, トマト, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, ねぎ, ほうれんそう	625 kcal 25.9 g 17.9 g
10 木	パンキンロール	○	タンダリーチキン ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン	パンキンロール, 油, じゃがいも, オリーブ油, バター	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, にんじん	568 kcal 26.9 g 28.6 g
11 金	ごはん 海苔の佃煮 中高麦茶	○	肉豆腐 キャベツとにんじんの昆布和え 果物(りんご)	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, 塩昆布	精白米, 油, しらたき, 砂糖	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, りんご	620 kcal 30.9 g 19.2 g
15 火	カレーライス	ヨーグルト	コールスローサラダ (コールスロードレ) 果物(梨)	豚肉, のむヨーグルト	精白米, 油, じゃがいも, コールスロードレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 梨	601 kcal 16.7 g 12.3 g
16 水	わかめご飯	○	里芋のそぼろ煮 大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) キャベツと油揚げの味噌汁	わかめ, 牛乳, 鶏肉, ロースハム, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, さといも, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング	にんじん, だいこん, 玉葱, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	601 kcal 23.8 g 18.6 g
17 木	クリームスパゲティ	○	チーズ入りサラダ (サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	鶏肉, 豆乳, 牛乳, チーズ	スパゲティ, 油, オリーブ油, ベシャメルソース, サウザンアイランドドレッシング, はちみつレモンゼリー	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	616 kcal 26.3 g 16.0 g
18 金	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, 砂糖, 油	しょうが, ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきたけ	595 kcal 26.3 g 20.5 g
21 月	じゃことベーコンのバターライス	○	アリゾナステーキ ツナとコーンのサラダ (フレンチドレ) ミネストローネ	ちりめんじゃこ, ベーコン, 牛乳, 豚肉, ツナ	精白米, バター, 油, フレンチドレッシング, じゃがいも, マカロニ	トマト, にんにく, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, セロリ, 玉葱, にんじん	608 kcal 29.2 g 23.8 g
22 火	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 伊予柑ゼリー	ウィンナー, 牛乳, ベーコン, 豆乳	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, 伊予柑ゼリー	680 kcal 19.8 g 36.0 g
23 水	ごはん 中高麦茶	○	野菜と豚肉のしょうが炒め キャベツと枝豆のサラダ (香味玉葱ドレ) 麩の味噌汁	牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 香味玉葱ドレッシング, 焼きふ	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, ほうれんそう	637 kcal 24.8 g 24.3 g
24 木	ごはん	○	鶏肉の香味焼き キャベツとえのきのごま和え どさんこ汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, ごま, じゃがいも, バター	しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ, もやし, にんにく, とうもろこし, こまつな	600 kcal 27.1 g 20.9 g
25 金	しっぽくうどん	○	スパイシービーンズ 大根サラダ(胡麻ドレ) 牛乳プリン	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ひよこまめ, 牛乳プリン	うどん, 片栗粉, 薄力粉, じゃがいも, 油, 胡麻クリーミードレッシング	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, きゅうり, キャベツ	599 kcal 24.5 g 24.8 g
28 月	ごはん	○	豚肉のオニオンソース ハムサラダ(サウザンドレ) ほうれん草と卵のスープ	牛乳, 豚肉, ロースハム, 卵	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, りんご, キャベツ, きゅうり, にんじん, ほうれんそう	607 kcal 29.8 g 22.3 g
29 火	きのこベーコンのスパゲティ 中高麦茶	○	バリバリサラダ (コーンクリーミードレ) 野菜とくだものゼリー	ベーコン, 牛乳	スパゲティ, 油, オリーブ油, コーンクリーミードレッシング, コーンフレーク	にんにく, 玉葱, しめじ, エリンギ, トマト, キャベツ, にんじん, きゅうり, 野菜とくだものゼリー	661 kcal 22.0 g 26.7 g
30 水	こぎつねごはん	○	鶏肉のかつおだれ 寒天入りサラダ(和風ドレ) 大根の味噌汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, かつお, わかめ, 寒天, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 和風ドレッシング	にんじん, えだまめ, しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, だいこん	613 kcal 30.3 g 25.2 g
31 木	ミルクロール	○	パンキンシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレ) かぼちゃマフィン	牛乳, 鶏肉, 豆乳	ミルクロール, 油, じゃがいも, ベシャメルソース, イタリアンドレッシング, かぼちゃマフィン	玉葱, にんじん, 西洋かぼちゃ, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり	652 kcal 25.5 g 27.5 g



10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。10月31日は、ハロウィンにちなみパンキンシチューとかぼちゃマフィンを提供します。

