

# [ 10 月 献 立 表 ]

2025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 木	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き きんぴらごぼう ほうれん草の味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, 油, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, ごぼう, にんじん, ほうれんそう, 玉葱	599 kcal 28.7 g 20.4 g
3 金	五目かた焼きそば	○	せんじゃがサラダ (塩中華ドレ) もものタルト	豚肉, 牛乳	中華めん, 油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, じゃがいも, 塩中華ドレッシング, もものタルト	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, ほうれんそう, 赤パプリカ, きゅうり	674 kcal 21.7 g 28.8 g
6 月	さつまいもごはん	○	鶏の照り焼き 和風サラダ (和風ドレ) 紅葉麴のすまし汁 月見大福	牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, さつまいも, 砂糖, 油, 片栗粉, 和風ドレッシング, 紅葉麴, 月見大福	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	659 kcal 25.0 g 20.5 g
7 火	キャロットロール	○	ボークチャップ ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	キャロットロール, じゃがいも, オリーブ油, バター, 油	トマト, 玉葱, にんにく, にんじん	603 kcal 30.9 g 26.8 g
8 水	ごはん	○	白身魚のフライ (中濃ソース) わかめサラダ (青じそドレ) 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳, ほきフライ, わかめ, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 油, 青じそドレッシング	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, ねぎ, ほうれんそう	621 kcal 23.2 g 22.3 g
9 木	スパゲッティ和風きのこソース (のり)	○	ツナサラダ (香味玉葱ドレ) ストロベリーヨーグルト	ベーコン, きざみのり, 牛乳, ツナ, ヨーグルト	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 香味玉葱ドレッシング, 砂糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, キャベツ, にんじん, いちご	633 kcal 24.9 g 25.3 g
10 金	ごはん 海苔の佃煮 中高麦茶	○	肉豆腐 春雨サラダ (棒々鶏ドレ) スイートポテト	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, しらたき, 砂糖, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, スイートポテト	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	674 kcal 30.9 g 20.7 g
14 火	米粉入りパン	○	鶏肉のフレーク焼き マカロニサラダ (イタリアンドレ) 野菜スープ みかんゼリー	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン	米粉入りパン, コーンフレーク, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, マカロニ, イタリアンドレッシング, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ほうれんそう, みかんゼリー	627 kcal 29.7 g 23.3 g
15 水	ごはん	○	豚肉のオニオンソース ハムサラダ (サウザンドレ) ミネストローネ	牛乳, 豚肉, ロースハム, ベーコン	精白米, 油, 砂糖, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング, マカロニ	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, セロリ, トマト	621 kcal 28.1 g 22.3 g
16 木	こぎつねごはん 中高麦茶	○	鶏肉の岩塩焼き キャベツとにんじんの昆布和え 大根の味噌汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, 塩昆布, わかめ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, オリーブ油	にんじん, えだまめ, キャベツ, だいこん	618 kcal 29.3 g 26.6 g
17 金	しょうゆラーメン	ミ ル ー ジ ュ	春巻き 中華サラダ (棒々鶏ドレ) マスカットゼリー	豚肉, 乳酸菌飲料, 春巻き	中華めん, 油, 棒々鶏ドレッシング	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, マスカットゼリー	659 kcal 28.4 g 20.0 g
20 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ アセロラゼリー	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, アセロラゼリー	666 kcal 19.6 g 35.8 g
21 火	じゃことベーコンのバターライス 中高麦茶	○	アリゾナステーキ コンサラダ (フレンチドレ) きのこのコンソメスープ	ちりめんじゃこ, ベーコン, 牛乳, 豚肉	精白米, バター, 油, フレンチドレッシング, じゃがいも	トマト, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, しめじ, こまつな	626 kcal 28.7 g 23.8 g
22 水	しっぽううどん	○	スパイシービーンズ キャベツとえのきのごま和え ソファール元気ヨーグルト	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ひよこまめ, ヨーグルト	うどん, 片栗粉, 薄力粉, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, えのきたけ	605 kcal 25.9 g 20.3 g
23 木	ごはん	○	里芋のそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ (胡麻ドレ) 五目味噌汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, さといも, 砂糖, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング, じゃがいも	にんじん, だいこん, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, ごぼう	599 kcal 22.8 g 18.1 g
24 金	ナン キーマカレー	○	コールスローサラダ (コールスロードレ) 果物 (りんご)	牛乳, 牛肉, 豚肉	ナン, 油, コールスロードレッシング	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, とうもろこし, りんご	627 kcal 29.8 g 29.2 g
27 月	ごはん 中高麦茶	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) 麴の味噌汁	牛乳, 豚肉, ロースハム, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング, 焼きふ	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, だいこん, きゅうり, ほうれんそう	629 kcal 23.7 g 24.1 g
28 火	きのこベーコンのスパゲッティ	ジ ョ ア	カリカリサラダ (サウザンドレ) 果物 (巨峰)	ベーコン, 乳酸菌飲料	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ワンタンの皮, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, エリンギ, トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, 巨峰	618 kcal 20.3 g 22.0 g
29 水	ごはん	○	鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 かきたま汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 油揚げ, 卵	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉	しょうが, ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, 玉葱, 糸みつば	596 kcal 26.0 g 20.8 g
30 木	あんかけチャーハン 中高麦茶	○	ナムル (ナムルドレ) 果物 (グレープフルーツ)	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 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, もやし, きゅうり, グレープフルーツ	618 kcal 23.4 g 20.5 g
31 金	ミルクロール	○	パンブキンシチュー 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, 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	645 kcal 25.6 g 26.7 g

十五夜は、旧暦8月15日の夜を指し、毎年日付が変わります。2025年は10月6日です。十五夜に昇る月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も美しいとされています。十五夜には、月見団子やススキを飾り、秋の収穫に感謝しながら名月を鑑賞する風習があります。この日の会食では、「月見大福」を提供します。

