

# 10月 給食献立表

2015年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	ご飯(のり付き) 鶏の味噌焼き もやしと豆のサラダ ほうれん草のスープ	鶏もも肉・合わせ味噌・ベーコン スキムミルク・ウインナー ミックスビーンズ	米・三温糖・ごま かたくり粉・マヨドレ	味噌付けのり・たまねぎ・にんじん きゅうり・赤パプリカ・ねぎ・もやし セロリ・ほうれん草	426kcal 16.3g
2	金	スパゲティマトソース コロケ 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・鶏胸肉・干しえび スキムミルク・厚揚げ	スパゲティ・じゃがいも 三温糖・コロケ・オリーブ油 サラダ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・エリンギ トマト缶・グリーンピース・みずな キャベツ・赤パプリカ パイン缶・黄桃缶	505kcal 16.0g
5	月	タンタン麺 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・干しえび・赤味噌 スキムミルク・ぎょうざ	ごま油・じゃがいも ごま・サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ チンゲンサイ・にら・エリンギ・ピーマン なし	458kcal 15.1g
6	火	シーフードカレー にんじんのツナあえ フルーツ	干しえび・シーフードミックス スキムミルク・ツナ缶・厚揚げ	米・じゃがいも・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし 赤パプリカ・グリーンピース・なす きゅうり・セロリ・トマト缶 キウイフルーツ・パイン缶・みかん缶	417kcal 14.7g
7	水	玄米パン 豚肉のオープン焼き ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー・スキムミルク ベーコン 牛乳	玄米パン・かたくり粉 ごま・スパゲティ 三温糖・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・ピーマン ごぼう・きゅうり・コーン・干しいたけ キャベツ・みずな・赤パプリカ	421kcal 20.4g
8	木	ラーメン ごぼうと鶏肉の炒め煮 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび スキムミルク・鶏もも肉・厚揚げ	ごま油・ごま・三温糖 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン ねぎ・赤パプリカ・チンゲンサイ ごぼう・ピーマン・バナナ	499kcal 20.3g
14	水	スパゲティペペロンチーノ風 豆腐サラダ レタスのスープ フルーツ	ベーコン・しらす 厚揚げ・干しえび ブレスハム	オリーブ油・スパゲティ ごま油・三温糖	にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし しめじ・青しそ・コーン・きゅうり セロリ・エリンギ・レタス・赤パプリカ ヤングコーン・パイン缶・りんご	452kcal 16.6g
15	木	にんじんパン ハンバーグ かぼちゃサラダ 豆腐のスープ 牛乳	ハンバーグ・ウインナー 干しえび・厚揚げ・油揚げ スキムミルク 牛乳	にんじんパン・マヨドレ 三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト缶・かぼちゃ・きゅうり 赤パプリカ・もやし にら・レタス・グリーンピース	489kcal 21.0g
16	金	わかめご飯 魚のオープン焼き キャベツの甘酢あえ 味噌汁	しらす干し・白味噌・赤味噌 さば 焼き竹輪	米・押麦・ごま ごま油・かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・青しそ みずな・きゅうり・キャベツ だいこん・ねぎ・干しいたけ 塩昆布・コーン・赤パプリカ	404kcal 17.6g
19	月	肉うどん 野菜のかき揚げ 厚揚げと野菜の炒めもの	牛もも肉・干しえび ウインナー・厚揚げ	干しうどん・ごま・さといも かたくり粉・サラダ油 ブレミックス粉	たまねぎ・にんじん・だいこん コーン・なす・青しそ・ごぼう 赤パプリカ・ピーマン	447kcal 15.0g
20	火	コーンパン 鶏の香味焼き マカロニサラダ レタスとコーンのスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・ベーコン スキムミルク・干しえび 牛乳	かたくり粉・マーマレード マヨドレ・マカロニ コーンパン	たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パプリカ・きゅうり・コーン しめじ・レタス・ピーマン	433kcal 17.0g

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
21	水	カレーライス にんじんサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク ベーコン・油揚げ	米・じゃがいも・牛脂 ごま・ごま油・三温糖	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・赤パプリカ こまつな・グリーンピース もやし・りんご	503kcal 15.5g
22	木	ちゃんぽん シウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび スキムミルク・赤味噌 しゅうまい	ごま・ごま油 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・きくらげ コーン・きゅうり・もやし・キャベツ ミニトマト・パイン缶・黄桃缶	403kcal 16.4g
26	月	ハヤシライス キャベツのおかか和え フルーツ	牛もも肉・スキムミルク いわし缶・油揚げ・かつお節 干しえび・しらす干し	米・牛脂・三温糖・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶 まいたけ・赤パプリカ セロリ・キャベツ・もやし パイン缶・りんご	459kcal 15.1g
27	火	スパゲティミートソース きゅうりとにんじんのサラダ フルーツヨーグルト	あいびき肉・スキムミルク ベーコン ヨーグルト	スパゲティ・三温糖・小麦粉・かたくり粉 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・セロリ きゅうり・赤パプリカ・しめじ コーン・トマト缶・パイン缶 バナナ・黄桃缶	403kcal 15.1g
28	水	ミルクパン えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ トマトのスープ 牛乳	スキムミルク・ウインナー 干しえび 牛乳	サラダ油・マヨドレ・ごま油・ごま スパゲティ・じゃがいも・オリーブ油 ミルクパン えびフライ	きゅうり・ミニトマト・もやし・セロリ みかん缶・たまねぎ・にんじん トマト缶・しめじ・みずな コーン・パイン缶	450kcal 14.3g
29	木	きつねうどん 豚肉の甘辛炒め フルーツ	油揚げ・鶏もも肉 かつお節・豚もも肉 豚ばら・厚揚げ	干しうどん・三温糖・ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ ほうれん草・みずな・青しそ 赤パプリカ・パイン缶・白桃缶	460kcal 21.5g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
449 kcal	16.9 g	16.4 g	195 mg	2.0 mg	197 μg	0.28 mg	0.24 mg	27 mg	4.6 g	1.8 g

## 10月31日はハロウィン

ハロウィンは毎年10月31日に行われるケルト民族を起源とする欧米の収穫を祝うお祭りです。その日の夜は仮装した子ども達の家々を訪ねて“Trick or Treat”（お菓子をくれなきゃいたずらすぞ）と言い、もらったお菓子を持ち帰ってパーティをします。飾り物として有名なのは『ジャック・オー・ランタン』というお化けかぼちゃでかぼちゃの中身をくりぬき、中にロウソクを立てて飾ります。元々はカブを使っていたそうですが欧米ではくり抜きやすいかぼちゃを使ったことが今のハロウィンのはじまりとされています。

