

10月 給食献立表

2018年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギーたんぱく質
1	月	和風ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・かつお節 スキムミルク・豚もも肉 干しえび・しゅうまい	ちゃんぽん麺・三温糖 マヨドレ・ごま油	しめじ・たまねぎ・にんじん 干しいたけ・ねぎ・赤パブリカ りんご・ほうれんそう・もやし	403kcal 19.8g
2	火	カレーライス ごぼうのごまマヨサラダ ゼリー	豚もも肉・厚揚げ ツナ缶・スキムミルク	米・じゃがいも・牛脂 ゼリー・マヨドレ・ごま	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・かぼちゃ・赤パブリカ なす・グリーンピース・ごぼう	516kcal 17.5g
3	水	にんじんパン 鶏肉となすのトマト煮 大豆のマヨサラダ 野菜のスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・粉チーズ 水煮大豆・しらす・魚肉ソーセージ スキムミルク・ベーコン 油揚げ・牛乳・干しえび	にんじんパン・三温糖 マヨドレ・ごま	なす・バジル・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん・トマト缶 キャベツ・コーン・赤パブリカ みずな・セロリ	451kcal 26.2g
4	木	うどん さつまいもの天ぷら 付け合わせ野菜 フルーツ	鶏もも肉・かつお節・干しえび	干しうどん・三温糖・ごま 天ぷら粉・さつまいも サラダ油・ごま油	たまねぎ・にんじん きゅうり・もやし・コーン・なし しめじ・ねぎ・みずな	450kcal 12.4g
10	水	具だくさん牛丼 魚のコーンマヨ焼き フルーツ	牛もも肉・厚揚げ・さわら 合わせ味噌	米・押麦・サラダ油・三温糖 かたくり粉・マヨドレ・ごま	干しいたけ・たまねぎ だいこん・白ねぎ・にんじん みずな・青しそ・コーン パイン缶・りんご	470kcal 19.5g
11	木	スパゲティミートソース えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・スキムミルク 干しえび	スパゲティ・有塩バター かたくり粉・薄力粉・三温糖 サラダ油・じゃがいも・ごま えびフライ	たまねぎ・にんじん・にんにく しめじ・トマト缶・チンゲンサイ バナナ・セロリ	458kcal 16.0g
12	金	ご飯 筑前煮 キャベツの甘酢あえ 味噌汁	鶏もも肉・油揚げ・合わせ味噌 スキムミルク	米・さといも・三温糖 ごま油・ごま・サラダ油	にんじん・ごぼう・干しいたけ きゅうり・キャベツ・塩昆布・コーン だいこん・かぼちゃ・ピーマン 昆布・こまつな・ねぎ	402kcal 14.2g
15	月	野菜ラーメン マーボー厚揚げ フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび 厚揚げ・豚ひき肉・赤味噌	ちぢれめん・ごま油・ごま かたくり粉・三温糖	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん きくらげ・にら・ねぎ・なし	439kcal 22.1g
16	火	いもご飯 魚の味噌焼き 小松菜の納豆あえ すまし汁	さば・赤味噌・納豆・しらす かつお節・厚揚げ・かまぼこ	米・さつまいも・ごま さといも・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう こまつな・もやし・青しそ・しょうが 昆布・しめじ・ねぎ	484kcal 23.2g
17	水	玄米パン 豚肉の甘酢あん ポテトサラダ トマトスープ 牛乳	豚もも肉・干しえび・ベーコン スキムミルク・水煮大豆 魚肉ソーセージ・牛乳	玄米パン・三温糖・サラダ油 じゃがいも・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン ねぎ・しょうが・きゅうり・赤パブリカ エリンギ・みずな・なす・トマト缶	418kcal 20.4g
18	木	五目うどん 野菜のかきあげ ゼリー	鶏もも肉・厚揚げ・油揚げ 干しえび・かつお節	干しうどん・かたくり粉 天ぷら粉・ごま油 サラダ油・三温糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう 赤パブリカ・にら・白ねぎ 干しいたけ・えだまめ コーン・アガー・りんごジュース	440kcal 15.5g
22	月	豚丼 さつまいもの甘煮 きゅうりの酢の物	豚もも肉・しらす・油揚げ 焼き竹輪	米・サラダ油・三温糖・ごま さつまいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり・もやし	460kcal 18.0g

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギーたんぱく質
23	火	ピザトースト 鶏肉のオープン焼き マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	ツナ缶・チーズ 鶏もも肉・鶏胸肉・ベーコン スキムミルク・油揚げ 干しえび・牛乳	食パン・有塩バター・サラダ油 三温糖・マカロニ・マヨドレ	たまねぎ・ピーマン・にんじん 赤パブリカ・干しいたけ・みずな キャベツ・きゅうり・コーン	465kcal 20.0g
24	水	カレーライス ごぼうサラダ フルーツ ーロゼリー	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク	米・じゃがいも・牛脂・三温糖 マヨドレ・ごま・ーロゼリー	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・かぼちゃ・赤パブリカ なす・コーン・ごぼう・きゅうり なし・グリーンピース	497kcal 14.8g
25	木	和風スープパゲティ コロケ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・ウインナー 干しえび・鶏もも肉	スパゲティ・コロケ・サラダ油 ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・もやし・干しいたけ パイン缶・りんご	440kcal 15.1g
29	月	あんかけうどん 高野豆腐の揚げ物 フルーツ	干しえび・豚もも肉 高野豆腐・厚揚げ・油揚げ	干しうどん・ごま油・ごま サラダ油・かたくり粉	干しいたけ・きくらげ・たまねぎ にんじん・赤パブリカ・ねぎ・みずな ミニトマト・なし	435kcal 19.8g
30	火	ピラフ風混ぜごはん 鶏肉のソース焼き ビーンズサラダ トマトスープ	ウインナー・鶏もも肉 スキムミルク・ベーコン 魚肉ソーセージ ミックスビーンズ	米・有塩バター・三温糖・サラダ油 かたくり粉・マヨドレ・じゃがいも	コーン・にんじん・赤パブリカ たまねぎ・もやし・ピーマン エリンギ・トマト缶 きゅうり・セロリ	521kcal 18.3g
31	水	にんじんパン パンピンググラタン スパゲティサラダ レタスのスープ 牛乳 ハロウィンデザート	ベーコン・牛乳・粉チーズ スキムミルク・ウインナー 干しえび	にんじんパン・薄力粉・有塩バター スパゲティ・マヨドレ・ごま・ゼリー	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・コーン レタス・たまねぎ・ほうれんそう 赤パブリカ・ヤングコーン・しめじ	493kcal 19.7g

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
★今月の平均給食栄養量★										
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
458 kcal	18.5 g	15.0 g	209 mg	2.1 mg	224 μg	0.31 mg	0.26 mg	28 mg	5.0 g	1.9 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、衣装した子ども達が家々を訪ねて“Trick or Treat”（お菓子をくれなきゃいたずらすぞ）と言って、もらったお菓子を持ち帰ってみんなでパーティをします。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たものです。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。