

令和6年 10月献立表



※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	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
2 水	鶏おこわ 魚の包み揚げ かきたま汁		★牛乳、鶏肉、油揚げ、ホキ、★チーズ、鶏肉、豆腐、★鶏卵	精白米、もち米、こんにやく、上白糖、春巻きの皮(生)、薄力粉、油、でん粉	人参、干しいたけ、たけのこ、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ	761 kcal 36.9 g 27.3 g
3 木	★味噌ラーメン いももち 早生みかん		★牛乳、豚肉、みそ	中華麺、ごま油、油、白ごま、じゃが芋、でん粉、上白糖、大豆バター、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、とうもろこし、長ねぎ、みかん	778 kcal 28.4 g 24.9 g
4 金	チリビーンズライス コールスローサラダ おかしな目玉焼き		★牛乳、豚肉、大豆、寒天、ゼラチン、★カルピス	精白米、油、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、黄桃缶	774 kcal 26.7 g 21.7 g
7 月	アロスコンボヨ(鶏肉炊き込みごはん) 白身魚のサルサソース 洋風卵スープ		★牛乳、鶏肉、ホキ、ベーコン、★鶏卵	精白米、油、でん粉、薄力粉、油、オリーブ油、上白糖、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、とうもろこし、グリーンピース、トマト缶、人参、小松菜	723 kcal 32.0 g 23.7 g
8 火	こぎつねごはん 白いんげん豆のコロッケ 青菜とわかめのスープ		★牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、白いんげん豆、★鶏卵、鶏肉、わかめ	精白米、上白糖、油、じゃが芋、でん粉、★バター、薄力粉、パン粉、油	しょうが、人参、さやいんげん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、小松菜、長ねぎ、えのき	787 kcal 30.9 g 25.0 g
9 水	ハヤシライス コーンサラダ 梨		★牛乳、豚肉、★生クリーム	精白米、油、三温糖、中さら糖、薄力粉、大豆バター、上白糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、梨	774 kcal 24.4 g 22.4 g
10 木	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き じゃが芋のきんぴら炒め 豚汁		★ジョア(ブルーベリー)、さけ、みそ、★牛乳、★チーズ、豚肉、油揚げ、みそ	精白米、油、★マヨネーズ、こんにやく、じゃが芋、三温糖、白ごま、こんにやく	玉ねぎ、ごぼう、人参、さやいんげん、干しいたけ、大根、長ねぎ	776 kcal 33.8 g 25.2 g
11 金	パインパン マカロニグラタン ベーコンと野菜のスープ ピオーネ		★牛乳、鶏肉、★牛乳、★チーズ、ベーコン	★パインパン、油、★バター、薄力粉、マカロニ、じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、にんにく、キャベツ、巨峰	803 kcal 32.4 g 34.5 g
15 火	栗ごはん さばの七味焼き わかめサラダ かぶと油揚げの味噌汁		★牛乳、さば、わかめ、みそ、みそ、油揚げ	精白米、栗、黒ごま、上白糖、白ごま、ごま油、油	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、かぶ	749 kcal 33.1 g 28.4 g
16 水	きのこのクリームソースライス ごまドレッシングサラダ 柿		★牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏肉、★牛乳、豆腐、★生クリーム	精白米、★バター、油、薄力粉、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、パセリ、キャベツ、小松菜、もやし、しょうが、柿	765 kcal 24.3 g 30.4 g
17 木	五目ご飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜と里芋のそぼろ煮		★牛乳、大豆、ひじき、鶏肉、油揚げ、鶏肉、豚肉	精白米、上白糖、薄力粉、でん粉、油、里芋、三温糖	人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、冬瓜、さやいんげん	830 kcal 34.9 g 29.4 g
18 金	十和田ばら焼き丼 せんべい汁 りんご		★牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	精白米、油、はちみつ、上白糖、でん粉、こんにやく、かやきせんべい	玉ねぎ、人参、白菜、りんご、にんにく、しょうが、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	763 kcal 32.0 g 17.4 g
21 月	関西風かけわかめうどん もやしの磯和え 大学芋		★牛乳、わかめ、豚肉、油揚げ、かまぼこ、のり	うどん、油、上白糖、さつま芋、油、水あめ、黒ごま	人参、長ねぎ、白菜、干しいたけ、小松菜、もやし	747 kcal 29.4 g 24.6 g
22 火	四川豆腐丼 海藻サラダ サイダーポンチ		★牛乳、豆腐、豚肉、みそ、海藻ミックス	精白米、油、上白糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、にら、小松菜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	788 kcal 27.3 g 20.8 g
23 水	★わかめご飯 鮭の揚げ浸し はりはり漬け 秋野菜の味噌汁		★牛乳、わかめごはんの素、さけ、油揚げ、みそ、みそ	精白米、白ごま、薄力粉、でん粉、油、三温糖、上白糖、さつま芋	にんにく、切干し大根、きゅうり、人参、ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ	735 kcal 32.2 g 18.6 g
24 木	ナンビザトースト クリームシチュー 温州みかん		★牛乳、ベーコン、★チーズ、鶏肉、★牛乳、★生クリーム	★ナン、油、じゃが芋、薄力粉、★バター	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、人参、パセリ、みかん	781 kcal 30.9 g 38.6 g
25 金	ソースカツ丼 いかにんじん こづゆ		★牛乳、豚肉、★鶏卵、★いか	精白米、薄力粉、パン粉、パン粉、油、三温糖、こんにやく、里芋、麩	人参、ごぼう、干しいたけ、きくらげ	775 kcal 34.8 g 17.8 g
26 土	秋野菜カレー きゃべつとわかめの和風サラダ 青りんご(品種:もりのかがやき)		鶏肉、わかめ	精白米、油、さつま芋、薄力粉、上白糖	オレンジジュース、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、キャベツ、小松菜、りんご	805 kcal 20.4 g 17.5 g
29 火	★キムチチャーハン 鶏肉の唐揚げ 春雨の中華スープ		★牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、★バター、油、ごま油、でん粉、薄力粉、油、緑豆春雨、白ごま	しょうが、にんにく、キムチ、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、チンゲンサイ	730 kcal 31.1 g 27.9 g
30 水	ごはん 海苔の佃煮 和風卵焼き キャベツの塩昆布和え 豆腐とわかめの味噌汁		★牛乳、のり、豚肉、★鶏卵、塩昆布、みそ、みそ、豆腐、わかめ	精白米、上白糖、じゃが芋、油、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、大根、長ねぎ	746 kcal 31.0 g 24.1 g
31 木	スパゲッティミートソース ほうれん草のグリーンサラダ かぼちゃプリン		★牛乳、豚肉、大豆、★牛乳、★生クリーム、ゼラチン	スパゲティ、オリーブ油、油、中さら糖、大豆バター、薄力粉、上白糖、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	799 kcal 29.3 g 37.6 g

今月は福島県からお米が届きます！それにちなんで福島県の郷土料理も登場しますのでお楽しみに！