

# 令和3年10月 献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分
						kcal	g	g	g	g	mg	mg
4	月	白飯 野菜スープ(小麦) ハンバーグ和風きのこソース(小麦、乳) 花野菜のかか和え(小麦) ごぼうサラダ(小麦、卵、ごま) ミレービスケット(小麦) 牛乳	ハンバーグ(小麦、乳) かつお節、ツナ 牛乳	ごはん、鶏がらスープ、片栗粉 ごまドレッシング(小麦、卵) ミレービスケット(小麦)	白菜、チンゲン菜、人参、パセリ しいたけ、しめじ、えのき、水菜 ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう	585	1.7	19.1	16.2	89.1	344	1.7
5	火	白飯 もずくスープ(小麦) 白身魚のムニエル オーロラ(小麦、卵) レモン風味のポテトサラダ 大根の炒め物(小麦) フルーツナタデココ 牛乳	もずく、豆腐 メルルーサ、鶏肉 牛乳	ごはん、小麦粉、マヨネーズ(卵) ケチャップ、じゃが芋、鶏がらスープ ナタデココ	人参、レモン、パセリ、玉ねぎ 大根、赤パプリカ、インゲン フルーツ缶	579	1.8	22.3	14.6	87.0	227	0.7
6	水	【千葉県郷土料理】白飯 鶏とせ風スープ(小麦、卵、乳) いわしのごまだれかけ(小麦、ごま) ほうれん草のお浸し(小麦) キャベツのゆかり和え ひじきの煮物(小麦、えび) オレンジ 牛乳	鶏団子(小麦、卵、乳) 味噌、いわし、ひじき 竹輪(小麦、えび)、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、ごま	ごぼう、しいたけ、小松菜、生姜 ほうれん草、もやし、コーン、キャベツ ゆかり、人参、枝豆、オレンジ	601	2.0	23.1	17.8	85.9	330	2.4
7	木	きのこたっぷりカレーライス(小麦、乳) 豆とさつま芋のサラダ(小麦、卵、乳) いちごプリン(乳) 牛乳	牛肉、MIXビーンズ 牛乳	ごはん、カレーパウダー(小麦、乳) さつま芋、シーザードレッシング(小麦、卵、乳) いちごプリンの素(乳)	玉ねぎ、マッシュルーム、えのき しめじ、人参	640	1.9	19.7	20.9	90.6	265	1.6
11	月	白飯 中華スープ ホキの竜田揚げ(小麦) 白菜の煮浸し(小麦) 筑前煮(小麦) メープルブチケーキ(小麦、卵、乳) 牛乳	豆腐、油揚げ、ホキ 鶏肉、牛乳	ごはん、鶏がらスープ、小麦粉 片栗粉、こんにゃく メープルブチケーキ(小麦、卵、乳)	木耳、小松菜、人参、たけのこ 白菜、レンコン、ごぼう、インゲン	709	2.0	27.5	19.5	102.7	308	1.9
12	火	わかめご飯 すまし汁(小麦) 鶏肉の甘辛ソテー(小麦) インゲンのごま和え(小麦、ごま) もやしの炒め物 ブロッコリーのサラダ(小麦) ふかし芋 牛乳	わかめ、鶏肉 牛乳	ごはん、麩(小麦)、豆板醤 ごま、鶏がらスープ オニオンドレッシング(小麦)	ほうれん草、えのき、玉ねぎ 生姜、インゲン、もやし、赤パプリカ ブロッコリー、コーン、さつま芋	586	2.1	23.9	16.1	83.9	274	1.8
13	水	黄ニラと牛肉のすき煮うどん【レシピコンテストメニュー】(小麦、ごま) 大根サラダ(小麦) 人参のツナ和え りんご 牛乳	牛肉、わかめ、ツナ 牛乳	うどん(小麦)、ごま、ごま油(ごま) 青じそドレッシング(小麦)	黄ニラ、ニラ、白菜、玉ねぎ 水菜、コーン、りんご 大根、人参	571	2.0	21.8	24.7	62.6	278	1.4
14	木	豚肉の柳川風(小麦、卵) キャベツの炒め物(小麦、えび) チンゲン菜と大豆の塩炒め(小麦) フルーツポンチ 牛乳	豚肉、卵 竹輪(小麦、えび) 大豆、牛乳	ごはん、鶏がらスープ	ごぼう、玉ねぎ、人参、しいたけ キャベツ、チンゲン菜、黄桃缶 みかん缶、パイナップル、チェリー缶	551	1.8	19.8	12.5	86.8	265	1.1
18	月	白飯 豚汁 サバと野菜の南蛮漬(小麦) 厚揚げの炒め物(ごま) 切干大根の煮物(小麦) 抹茶きなこわらび餅 牛乳	豚肉、味噌、サバ 厚揚げ、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 オイスターソース、ごま油(ごま) 抹茶きなこわらび餅	レンコン、人参、ごぼう 玉ねぎ、黄パプリカ、小松菜 切干大根、しいたけ	645	1.7	24.5	22.8	82.2	308	2.3
19	火	塩ラーメン(小麦、卵) 蒸し鶏のサラダ(小麦) じゃが芋の炒め物(小麦、ごま) オレンジ 牛乳	豚肉、鶏肉 牛乳	ラーメン(小麦、卵)、じゃが芋 ごま、塩ラーメンの素(小麦)	キャベツ、もやし、人参、チンゲン菜 しめじ、インゲン、えのき オレンジ	633	1.7	29.2	14.5	93.4	297	2.2
20	水	【きび団子汁】で心の鬼退治【レシピコンテストメニュー】(小麦) 白飯 春雨サラダ(小麦、卵、乳、ごま) ほうれん草のかか和え(小麦) ミニたい焼き(小麦、卵) 牛乳	鶏肉、油揚げ ハム(小麦、卵、乳) かつお節 牛乳	ごはん、白玉団子、春雨 中華ドレッシング(小麦、ごま) ミニたい焼き(小麦、卵)	ごぼう、人参、大根、しいたけ 小松菜、木耳、コーン ほうれん草、黄パプリカ	592	1.8	19.3	13.6	95.3	265	1.6
21	木	ピピン丼(小麦、ごま) キャベツのチョレギ風(ごま) きんぴらレンコン(小麦) 杏仁豆腐(乳) 牛乳	牛肉、牛乳	ごはん、ごま油(ごま)、コチュジャン ごま、杏仁豆腐の素(乳)	人参、ほうれん草、大豆もやし キャベツ、にんにく、れんこん 赤パプリカ、インゲン、しいたけ	584	1.4	18.4	18.9	81.9	287	1.1
25	月	白飯 貝だくさん味噌汁 鶏の唐揚げ(小麦) ペンネのバジリコ(小麦、ごま) ポイル野菜 フレンチサラダ(小麦、卵、乳) りんご 牛乳	豆腐、わかめ、味噌 鶏肉、ハム(小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 ペンネ(小麦)、塩だれ(小麦、ごま) フレンチドレッシング(小麦、卵)	大根、白ねぎ、人参、しめじ 生姜、にんにく、パセリ、りんご ブロッコリー、キャベツ、コーン	742	2.5	28.4	26.5	94.6	259	1.9
26	火	白飯 かきたま汁(小麦、卵) サワラの西京焼き 青菜のじゃこ和え(小麦) 里芋のそぼろあんかけ(小麦) フルーツゼリー(オレンジ) 牛乳	卵、サワラ、しらす 鶏肉、牛乳、味噌	ごはん、片栗粉、鶏がらスープ 里芋、フルーツゼリー(オレンジ)	チンゲン菜、玉ねぎ、人参 しいたけ、小松菜、えのき 枝豆	579	2.0	24.5	14.6	84.6	294	2.0
27	水	白飯 コンソメスープ(小麦) 豚肉とごぼうの甘辛炒め(小麦) 柚子風味サラダ(小麦) ミニ大福(小麦) 牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、春雨、コンソメ(小麦) こんにゃく、ゆずドレッシング(小麦) ミニ大福(小麦)	白菜、しめじ、人参 ごぼう、玉ねぎ、カリフラワー 水菜	591	1.8	20.0	16.6	87.9	258	1.1
28	木	【ハロウィンメニュー】 セルフミートサンド(小麦、乳) ポイルキャベツ かぼちゃのミルクスープ(小麦、乳) スマイルポテト 牛乳	合挽き肉、鶏肉 ひよこ豆、牛乳	食パン(小麦、乳)、カレー粉 ケチャップ、小麦粉、コンソメ(小麦) スマイルポテト	にんにく、玉ねぎ、人参 キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草	611	1.5	23.2	20.2	84.3	259	1.5
						654	1.9	25.5	21.8	89.0	274	1.8

※栄養成分値は、上段：下半年 下段：上半年で表示しております。( )内はアレルギーです。  
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校