

[10月献立表]

2022年10月 0:通常献立

川村小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質
3月	ごはん	○	油淋鶏(ユーンチー) 中華サラダ(香味中華ドレ) 粟米湯(スーミータン)	牛乳、鶏肉、卵	精白米、薄力粉、片栗粉、油、 砂糖、ごま油、香味中華ドレッシング	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 干し椎茸、とうもろこし	666 kcal 24.9 g 23.5 g
4火	フレンチロール	○	ガーリックポークソテー カラフルサラダ(イタリアンドレ) ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ベーコン、ヨーグルト	フレンチロール、バター、砂糖、 イタリアンドレッシング、 オリーブ油、じゃがいも、マカロニ	レモン、キャベツ、黄パプリカ、 赤パプリカ、きゅうり、にんにく、 セロリ、玉葱、にんじん、トマト、 りんご、洋なし、もも、みかん	622 kcal 29.6 g 23.8 g
5水	ごはん	○	里芋のそぼろ煮 切干大根のサラダ(青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁 果物(パイナップル)	牛乳、鶏肉、ロースハム、油揚げ、味噌	精白米、油、さといも、砂糖、片栗粉、 青じそドレッシング	にんじん、だいこん、玉葱、 さやいんげん、切干しいんげん、 きゅうり、キャベツ、ねぎ、 パイナップル	649 kcal 23.8 g 19.8 g
6木	アマトリチャーナ	ジュ ョア	グリーンサラダ(香味塩ドレ) 果物(りんご)	ベーコン、チーズ、乳酸菌飲料	スパゲッティ、油、オリーブ油、 香味塩ドレッシング	にんにく、玉葱、トマト、キャベツ、 きゅうり、こまつな、りんご	609 kcal 19.5 g 19.3 g
7金	ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め 海藻入りサラダ(胡麻ドレ) 豆腐のすまし汁	牛乳、豚肉、味噌、わかめ、豆腐、 くきわかめ、こんぶ、とさかのり	精白米、油、砂糖、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング	にんにく、しょうが、ピーマン、 キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ、 もやし、きゅうり、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	648 kcal 23.3 g 24.3 g
11火	ごはん	○	鶏のねぎ塩焼き ナムル(ナムルドレ) ワンタンスープ	牛乳、鶏肉	精白米、油、ナムルドレッシング、 乾燥ワンタン、ごま油	ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、 玉葱、はくさい	644 kcal 26.0 g 23.0 g
12水	ほうとう風うどん	○	ささかまぼこの磯辺揚げ 白菜の昆布和え スイートポテト	豚肉、油揚げ、味噌、牛乳、塩昆布、 ささかまぼこ、あおりの卵	うどん、油、砂糖、薄力粉、さつまいも	だいこん、にんじん、かぼちゃ、 しめじ、はくさい、ねぎ、もやし	650 kcal 25.2 g 22.8 g
13木	キャロットロール	○	タンダリーチキン ひよこ豆のサラダ(香味玉葱ドレ) コンソメスープ ももゼリー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、寒天、 ひよこまめ、ロースハム、ベーコン	キャロットロール、油、 香味玉ねぎドレッシング、じゃがいも	玉葱、にんにく、しょうが、トマト、 えだまめ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、しめじ、こまつな、もも	630 kcal 32.4 g 28.5 g
14金	秋ごはん	○	鮭の岩塩焼き いんげんのごま和え 五目味噌汁	鶏肉、牛乳、ぎんざけ、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、ごま、じゃがいも	ごぼう、しめじ、えのきたけ、 にんじん、きぬさや、さやいんげん、 玉葱、ねぎ	613 kcal 34.5 g 17.8 g
18火	米粉入りパン	の む ト ョ グ	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ(フレンチドレ) コーンポタージュ 焼きプリンタルト	のむヨーグルト、鶏肉、牛乳、 豆乳、生クリーム、卵、脱脂粉乳	米粉入りパン、マーマレード、 油、フレンチドレッシング、薄力粉、 砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、とうもろこし、ブルーベリー	685 kcal 22.7 g 25.0 g
19水	ごはん	○	肉豆腐 大根サラダ(青じそドレ) 青りんごゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、寒天	精白米、油、しらたき、砂糖、 青じそドレッシング	玉葱、にんじん、こまつな、 だいこん、きゅうり、キャベツ、 りんご	653 kcal 30.0 g 19.4 g
20木	クリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 果物(巨峰)	鶏肉、豆乳、牛乳、脱脂粉乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、香味塩ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、 えのきたけ、とうもろこし、 キャベツ、えだまめ、巨峰	679 kcal 29.9 g 22.3 g
21金	ピビンバ	○	わかめスープ アセロラゼリー	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、牛乳、 わかめ、寒天	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、 ねぎ、アセロラ	664 kcal 23.2 g 22.6 g
24月	じゃことベーコンのバターライス	○	アリゾナステーキ コールスローサラダ (コールスロドレ) 野菜スープ	ちりめんじゃこ、ベーコン、牛乳、 豚肉	精白米、バター、油、じゃがいも、 コールスロドレッシング	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、ほうれんそう	606 kcal 27.1 g 21.8 g
25火	みそラーメン	○	チヂミ 華風きゅうり 杏仁豆腐	豚肉、味噌、牛乳、杏仁豆腐、おから	中華めん、油、砂糖、ごま油、 米粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、玉葱、きゅうり	668 kcal 26.9 g 21.3 g
26水	ごはん	○	鶏肉のごまみそ焼き 和風サラダ(和風ドレ) にらたま汁	牛乳、鶏肉、味噌、卵	精白米、砂糖、ごま、油、 和風ドレッシング、片栗粉	にんにく、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、玉葱、にら	622 kcal 25.1 g 22.7 g
27木	パンズパン	○	白身魚のフライ ポイルキャベツ ミートボールスープ 果物(柿)	牛乳、ホキ、大豆、ベーコン、鶏肉、 片栗粉	パンズパン、油、オリーブ油、 じゃがいも、パン粉、薄力粉、砂糖、 上新粉、片栗粉	キャベツ、にんじん、にんにく、 セロリ、玉葱、トマト、かき、しょうが	635 kcal 24.9 g 29.3 g
28金	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き きんぴらごぼう 豆腐となめこの味噌汁	牛乳、豚肉、豆腐、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、なめこ、九条ねぎ	610 kcal 28.1 g 19.1 g
31月	食パン いちごジャム	○	パンブキンシチュー コーンサラダ(サウザンドレ) かぼちゃマフィン	牛乳、鶏肉、豆乳、脱脂粉乳	食パン、油、じゃがいも、 薄力粉、バター、米粉、 サウザンアイランドドレッシング	いちごジャム、玉葱、にんじん、 かぼちゃ、しめじ、プロッコリー、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	680 kcal 19.4 g 26.1 g



【秋】旬の果物

～りんご～
「1日1個のりんごは医者を選ばない」といわれるように、生活習慣病に効果がある「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれています。

～梨～
しゃりしゃりとした独特な食感がありますが、これは石細胞と呼ばれる分厚くなった細胞によるものです。

～柿～
1個で1日分を補えるほど、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンを生成し、美肌作りに役立ちます。そのほか、免疫力を高める作用があり、風邪などの感染症にも効果があります。

～ぶどう～
紫色をした皮にはアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれており、動脈硬化の予防や目の疲れに効果があるとされています。