



10月下旬献立だより HALLOWEEN

アレルギー表記 (卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)

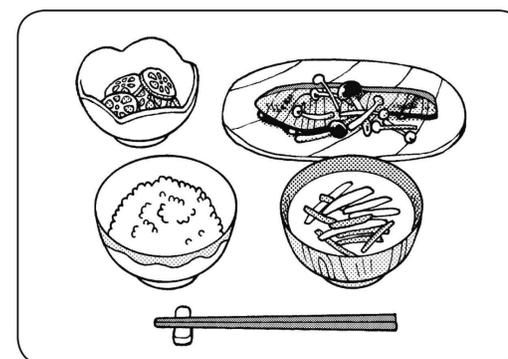
- 牛乳 : 牛乳
- 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
- 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵

熱量(kcal)／塩分(g)表示

	10月16日(月) 中間テスト	10月17日(火) 中間テスト	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(ほうれん草・薄揚げ) 茶碗蒸し・豚バラと大根の煮物 牛乳・のり佃煮	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 赤魚の生姜煮・キャベツと豚の味噌炒め 牛乳・味付けのり	ミニクロワッサン ピザパン キャベツのスープ・牛乳	ご飯 みそ汁(白菜・じゃが芋) ハムステーキ・キャベツの味噌炒め ソフール(レモン)・ふりかけ(卵)
		717kcal/ 3.1g 牛乳	731kcal/ 2.9g 牛乳	827kcal/ 3.7g 牛乳	679kcal/ 2.8g 牛乳
昼食	ハヤシライス 豆乳プリン 卵	ご飯 白菜と春雨の中華スープ 鮭のポテト焼き 味豆 卵	ご飯 みそ汁(すり身・牛蒡) チキンカツ 粉吹きさつま芋	ご飯 胡麻鍋(白玉入り) タンドリーチキン・ワカメのナムル	ゆかりおにぎり 味噌ラーメン ポテトコロケ・アーモンド小魚 卵
	711kcal/ 3.5g 牛乳	712kcal/ 1.8g 牛乳	747kcal/ 2.7g 卵	770kcal/ 2.3g 牛乳	768kcal/ 3.7g 牛乳
夕食	ご飯 けんちん汁 さんまの照り焼き 焼きビーフン	ご飯 みそ汁(えのき茸・キャベツ) 鶏のカレー天ぷら キャベツと豚の炒め物	ご飯 じゃが芋とウインナーのミルクカレースープ サバの香味焼き・葱たま焼き もやしの味噌炒め 卵	ご飯 つくね汁 タラのフライ・ポテトフライ 小松菜のにんにく醤油炒め	
	737kcal/ 2.2g	718kcal/ 2.2g 卵	739kcal/ 2.1g 牛乳	752kcal/ 2.4g 卵	
	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水) 農業クラブ熊本大会	10月26日(木) 農業クラブ熊本大会	10月27日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・大根) ポテトオムレツ・中華風春雨サラダ 牛乳・のり佃煮 卵	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) ホッケ干物・ジャーマンポテト 牛乳・味付けのり 牛乳	カレードーナツ 食パン(いちごジャム付) 北海道産コーンポタージュ・牛乳 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ・葱) サバの一夜干し・キャベツのソテー ジョア(プレーン)・ふりかけ(たらこ) 卵
		701kcal/ 3.0g 牛乳	760kcal/ 3.0g 牛乳	731kcal/ 3.4g 牛乳	591kcal/ 2.4g 牛乳
昼食	牛丼 すまし汁(なめこ・葱) 大根と蒟蒻の生姜味噌がけ リンゴとカルピスのゼリー	ご飯 大根と鶏の中華スープ さんまの唐揚げ・揚げたこ焼き ナムル(もやし・ぜんまい) 卵	ご飯 温泉卵 すき焼き風煮・野沢菜漬け ポテトチップス(コーン) 卵	ご飯 白菜鍋 焼き餃子・もやしと舞茸のソース炒め	炒飯 みそ汁(白菜・えのき茸) ポークピカタ ボイルブロッコリー(胡麻ドレッシング) 卵
	769kcal/ 3.9g	731kcal/ 2.4g タコ	741kcal/ 2.8g 牛乳	704kcal/ 2.5g	748kcal/ 3.4g 牛乳
夕食	ご飯 豚汁 鮭のツナマヨ焼き 牛蒡と蒟蒻の胡麻炒め 卵	ご飯 みそ汁(えのき茸・葱) ミートローフ レンコンの金平 卵	ご飯 小松菜スープ 鮭のフライタルタルソース付 焼豚と大根の煮込み 卵	ご飯 みそ汁(ほうれん草・薄揚げ) ししゃも唐揚げ・牛蒡の唐揚げ ふるふき大根	
	712kcal/ 2.5g 牛乳	688kcal/ 2.3g 牛乳	785kcal/ 2.8g 牛乳	624kcal/ 2.8g	
	10月30日(月)	10月31日(火)			
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・大根) サバの味噌煮・パンプキンサラダ 牛乳・のり佃煮 卵			
		770kcal/ 2.5g 牛乳			
昼食	カレーライス(チキン) 福神漬け 米粉のカップケーキ(かぼちゃ) 卵	ご飯 坦々スープ(春雨入り) 鶏肉のタルタルソース焼き キャベツの塩昆布煮 卵			
	732kcal/ 3.5g 牛乳	693kcal/ 3.1g 牛乳			
夕食	ご飯 みそ汁(なめこ・葱) 鮭のホワイトソース焼き 野菜とハムのトマト煮込み(ラタトゥイユ) 卵	ご飯 豚汁 天ぷら(キス・さつま芋) 青梗菜の中華炒め 卵			
	718kcal/ 3.1g 牛乳	732kcal/ 2.1g 卵			

心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。