



10月の献立表

ほっとスクール北沢

日	献立	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 金	親子丼 じゃこと大根のサラダ 黒蜜寒天	○	牛乳 鶏肉 けずりぶし 鶏卵 刻みのり じゃこ 粉寒天 粉ゼラチン きな粉	米 油 でん粉 さとう ごま 黒砂糖	たまねぎ こんにゃく 糸みつば きゅうり だいこん にんじん	766 kcal 33.1 g
6 火	七分つきごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 けんちん汁	○	牛乳 鮭 大豆 こんぶ ちくわ 鶏肉 けずりぶし 豆腐 油揚げ	七分つき米 バター 三温糖 油 さといも	にんじん ねぎ キャベツ ピーマン しいたけ こんにゃく だいこん しめじ こまつな	781 kcal 42.1 g
7 水	有機米ごはん きのこデミソースハンバーグ もやしのごま酢あえ だいこんとわかめのみそ汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー けずりぶし 油揚げ わかめ	米(有機米) 油 パン粉 バター さとう ごま	しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ マッシュルーム エリンギ もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな	765 kcal 30.8 g
8 木	ホットドック クラムチャウダー 有機にんじんサラダ 	○	牛乳 フランクフルト 鶏肉 あさり ツナ	無塩パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	キャベツ たまねぎ 有機にんじん しめじ コーン レモン らっきょう	786 kcal 33.8 g
9 金	クッパ ジャンボぎょうざ  野菜の梅おかかあえ	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 糸けずり	米 油 でん粉 ごま油 ぎょうざの皮	にんにく しょうが にら にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな ねり梅	783 kcal 29.4 g
13 火	生パスタ ボロネーゼ ブロッコリーのリパッサータ  パンナコッタ オレンジソース	○	牛乳 豚肉 ベーコン むきえび 粉寒天 粉ゼラチン 生クリーム	生パスタ オリーブ油 油 さとう	にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ ブロッコリー エリンギ みかん缶	747 kcal 32.3 g
14 水	リッチココアあげパン 肉団子入り春雨スープ ビーンズサラダ	○	牛乳 鶏ひき肉 ひよこめ 大豆 ツナ	ミルクパン 油 さとう ごま油 でん粉 春雨 じゃがいも オリーブ油	にんじん たけのこ しいたけ 白菜 しょうが ねぎ こまつな きゅうり たまねぎ	748 kcal 31.7 g
15 木	わかめごはん 揚げ根菜の甘酢がらめ 魚のごま照り焼き 豆腐と卵のみそ汁	○	牛乳 わかめ さわら けずりぶし 豆腐 鶏卵	七分つき米 ごま でん粉 油 さとう	しょうが ごぼう れんこん にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	808 kcal 35.8 g
16 金	チキンみそかつ丼 ブロッコリーとツナのサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳 鶏肉 ツナ	七分つき米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	キャベツ ブロッコリー にんじん りんご コーン	790 kcal 32.8 g
19 月	麦ごはん さんまのかば焼き 野菜の酢味噌和え かきたま汁	○	牛乳 さんま 糸けずり けずりぶし 豆腐 鶏卵 わかめ	米 おおむぎ でん粉 小麦粉 油 さとう 三温糖	こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	837 kcal 34.4 g
20 火	青菜と鮭のごはん 肉豆腐 野菜のごまみそあえ	○	牛乳 鮭 豚肉 けずりぶし 豆腐	米 ごま油 さとう ごま	こまつな こんにゃく たまねぎ もやし さやいんげん にんじん	750 kcal 34.7 g
21 水	五目あんかけやきそば 辣白菜 大学いも	○	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ ずら卵	むし中華麺 油 でん粉 さとう さつまいも ごま	たまねぎ にんじん 白菜 きくらげ こまつな きゅうり しょうが	748 kcal 30.5 g
22 木	ボークカレーライス 大根とひじきのサラダ  くだもの(柿)	○	牛乳 豚肉 干ひじき ツナ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご きゅうり だいこん コーン 赤ピーマン かき	824 kcal 22.9 g
23 金	さつまいもごはん さくさくつくね 春菊入りおひたし キャベツ油揚げのみそ汁 	○	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 糸けずり けずりぶし 凍り豆腐 油揚げ わかめ	米 さつまいも ごま 小麦粉 でん粉 さとう	しょうが れんこん こんにゃく もやし こまつな しゅんぎく にんじん キャベツ しめじ ねぎ	774 kcal 34.5 g
26 月	チキンライス ポトフ カフェオレゼリー	○	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズまめ ウィンナー 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも さとう	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん セロリ こまつな	761 kcal 28.2 g
27 火	家常豆腐丼 チョレギサラダ  くだもの(なし)	○	牛乳 豚肉 生揚げ 刻みのり	米 おおむぎ 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり なし	792 kcal 31.5 g
28 水	ぶどうパン 魚のガーリックパン粉焼き カルボナーラポテト 野菜と卵のスープ	○	牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム 粉チーズ ベーコン レンズまめ 鶏卵	ぶどうパン マヨネーズ(全卵型) パン粉 油 じゃがいも でん粉	レモン にんにく パセリ たまねぎ コーン ほうれんそう	788 kcal 36.6 g
29 木	ビビンバ  チャプチェ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 鶏卵 ヨーグルト	七分つき米 油 さとう ごま油 ごま 春雨	しょうが にんにく ねぎ にら たけのこ ぜんまい しいたけ もやし ほうれんそう にんじん みかん缶 バイン缶 黄桃缶	825 kcal 28.1 g
30 金	フレンチトースト トマトシチュー シーザーサラダ	○	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 レンズまめ クリームチーズ 粉チーズ	食パン さとう 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン にんにく	747 kcal 31.3 g
31 土	ソース焼きそば かぶサラダ  かぼちゃのマフィン	○	牛乳 豚肉 あおのり ハム 鶏卵	むし中華麺 油 オリーブ油 バター さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら かぶ かぶ葉 レモン かぼちゃ	766 kcal 25.3 g

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。