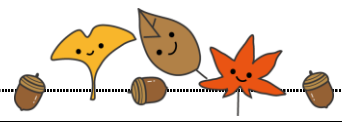


# 献立表 10月

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香春学園

| 月                                                                                                  | 火                                                                                  | 水                                                                                   | 木                                                           | 金                                                              | 土                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |  |  | 1<br>ご飯<br>シイラのカリカリパン粉のせ<br>ベーコンとカブの煮びたし<br>胡瓜のゆず塩和え<br>味噌汁 | 2<br>ご飯<br>かき揚げと天ぷらの盛り合わせ<br>じゃが芋と人参の煮っころがし<br>大根の塩昆布和え<br>味噌汁 | 3<br>休み<br>    |
|                                                                                                    |                                                                                    |                                                                                     | 505 キロカロリー                                                  | 636 キロカロリー                                                     |                                                                                                   |
| 5<br>ご飯<br>粒マスタード醤油かけハンバーグ<br>春雨の炒め煮<br>キャロットラペ<br>味噌汁                                             | 6<br>ご飯<br>わかめうどん<br>チキンピカタ<br>ほうれん草のゆず味噌和え<br>漬物                                  | 7<br>ご飯<br>サワラの甘辛焼き<br>もやしとコーンの洋風煮<br>切干大根のマヨ和え<br>味噌汁                              | 8<br>コク深バターチキンカレー<br>かぼちゃのレーズン煮<br>レタスのサラダ<br>果物            | 9<br>発芽玄米ご飯<br>とんかつ<br>ウインナー炒め<br>大根のピーナッツ和え<br>味噌汁            | 10<br>ご飯<br>肉団子の中華炒め<br>車麩の煮物<br>トマトのサラダ<br>味噌汁                                                   |
| 622 キロカロリー                                                                                         | 799 キロカロリー                                                                         | 597 キロカロリー                                                                          | 763 キロカロリー                                                  | 654 キロカロリー                                                     | 549 キロカロリー                                                                                        |
| 12<br>スポーツの日<br> | 13<br>ご飯<br>バサの南蛮漬け<br>大根と鶏肉の煮物<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>たまごスープ                         | 14<br>ご飯<br>豚バラとキャベツのオイスター炒め<br>蒸シュウマイ<br>ブロッコリーとハムのドレ和え<br>すまし汁                    | 15<br>ミニ菜飯<br>山梨名物！ほうとう風<br>鶏もつ煮<br>トマトの梅和え<br>果物           | 16<br>ご飯<br>豚肉の味噌ケチャップ炒め<br>じゃが芋のバター風味<br>なすのだし和え<br>すまし汁      | 17<br>ロールパンサンド<br>肉団子のポトフ<br>ハムと温野菜のサラダ<br>牛乳                                                     |
|                                                                                                    | 622 キロカロリー                                                                         | 833 キロカロリー                                                                          | 583 キロカロリー                                                  | 672 キロカロリー                                                     | 591 キロカロリー                                                                                        |
| 19<br>ご飯<br>黄金カレイのポワレ<br>チキンナゲット<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                                                  | 20<br>ご飯<br>鶏肉のごま炒め<br>ふきと竹輪の煮物<br>白菜のだし和え<br>味噌汁                                  | 21<br>秋の彩りご飯<br>豚肉とナスのみぞれあんかけ<br>豆腐のふわふわ卵とじ<br>マカロニコーンサラダ<br>味噌汁                    | 22<br>ご飯<br>ささみにゅうめん<br>蓮根の金平<br>きゅうりのマヨサラダ<br>果物           | 23<br>保護者会行事                                                   | 24<br>休み<br> |
| 638 キロカロリー                                                                                         | 606 キロカロリー                                                                         | 821 キロカロリー                                                                          | 811 キロカロリー                                                  |                                                                |                                                                                                   |
| 26<br>ご飯<br>かき揚げうどん<br>白菜とささみの煮物<br>ほうれん草のだし和え<br>漬物                                               | 27<br>親子丼<br>ひじき煮<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>味噌汁                                            | 28<br>ご飯<br>塩サバ<br>ベーコンと野菜の煮びたし<br>いんげんの和え物<br>味噌汁                                  | 29<br>ご飯<br>豚肉と豆腐のうま煮<br>ウインナーの野菜炒め<br>ブロッコリーの小海老和え<br>味噌汁  | 30<br>ご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>キャベツとハムのソテー<br>いんげんの彩り和え<br>スープ         | 31<br>秋のハンバーグチーズカレー<br>彩りサラダ<br>果物                                                                |
| 894 キロカロリー                                                                                         | 619 キロカロリー                                                                         | 552 キロカロリー                                                                          | 579 キロカロリー                                                  | 586 キロカロリー                                                     | 684 キロカロリー                                                                                        |

☆栄養一口メモ☆

おいしく食べよう！さつま芋今が旬！

秋の味覚であるさつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、味噌汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理法で楽しむことができます。

さつま芋には食物繊維が豊富に含まれ、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつま芋に含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため

加熱しても失われにくい」特徴があります。

他にはビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。

