



# 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14日(月)中間テスト	10月15日(火)中間テスト	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(ワカメ・じゃが芋) イワシのかば焼き・牛蒡サラダ 飲むヨーグルト・のり佃煮 <span>卵</span>	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) カレイの生姜煮・キャベツとワカメのマヨ和え 牛乳・味付けのり <span>卵</span>	クロワッサン <span>卵</span> ピザパン <span>卵</span> キャベツのスープ・牛乳 <span>乳類</span>	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 ソファール(レモン)・ふりかけ(卵) <span>卵</span>
		707kcal/ 3. 2g <span>乳類</span>	669kcal/ 2. 6g <span>牛乳</span>	731kcal/ 3. 4g <span>牛乳</span>	682 kcal/ 2. 8g <span>乳類</span>
昼食	豚あぶり焼丼 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 すまし汁(豆腐・えのき茸) ヒレカツ・じゃが芋のジェノベーゼ ステーキーズ <span>卵</span>	ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) 鶏の唐揚げ・野沢菜漬 南瓜の煮物	ご飯 胡麻鍋(白玉入り) タンドリーチキン・ワカメのナムル	ワカメおにぎり 味噌ラーメン ポテトコロッケ・アーモンド小魚 <span>卵</span>
	705kcal/ 3. 3g <span>乳類</span>	715kcal/ 2. 5g <span>乳類</span>	702kcal/ 2. 9g	770kcal/2. 3g <span>乳類</span>	768kcal/3. 6 g <span>乳類</span>
夕食	ご飯 みそ汁(厚揚げ・牛蒡) アジフライ・レンコンのフライ 中華炒め <span>卵</span>	ご飯 ポトフ風カレースープ 鮭の葱塩焼き ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め <span>卵</span>	ご飯 じゃが芋とウィンナーのミルクスープ <span>卵</span> サバの香味焼き・葱たま焼き もやしの味噌炒め <span>乳類</span>	ご飯 湯葉入りかきたま汁 鮭の唐揚げ・コンソメポテト 小松菜のにんにく醤油炒め <span>卵</span>	
	730kcal/ 3. 3g <span>乳類</span>	721kcal/2. 8g <span>卵</span>	728kcal/ 2. 5g <span>牛乳</span>	737kcal/2. 4g <span>卵</span>	
	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)農業クラブ岩手大会	10月24日(木)農業クラブ岩手大会	10月25日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・大根) アンサンブルエッグ・中華風春雨サラダ 牛乳・のり佃煮 <span>卵</span>	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) <span>卵</span> 赤魚の煮付け・かに玉キャベツ 牛乳・味付けのり <span>カニ</span>	あらびきソーセージパン <span>卵</span> ロールパン(いちごジャム付) <span>卵</span> パンキンポタージュースープ・牛乳 <span>乳類</span>	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(ブレン)・ふりかけ(たらこ) <span>卵</span>
		701kcal/ 3. 0g <span>牛乳</span>	667kcal/ 2. 6g <span>牛乳</span>	798kcal/ 3. 2g <span>牛乳</span>	664kcal/ 2. 7g <span>乳類</span>
昼食	ハヤシライス プリン(豆乳) <span>卵</span>	ご飯 大根と鶏の中華スープ さんまの唐揚げ・ポークシューマイ ナムル(もやし・ぜんまい)	ご飯 温泉卵 すき焼き風煮・野沢菜漬け ポテトカップグラタン(野菜) <span>卵</span>	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 里芋と豚肉の炒め煮	炒飯 みそ汁(白菜・えのき茸) ポークピカタ ポイルブロッコリー(和風ドレッシング) <span>卵</span>
	711kcal/ 3. 5g <span>乳類</span>	758kcal/ 2. 4g <span>卵</span>	741kcal/ 2. 8g <span>乳類</span>	722kcal/3. 0 g	748kcal/3. 4 g <span>乳類</span>
夕食	ご飯 豚汁 鮭のツナマヨ焼き 牛蒡と蒟蒻の胡麻炒め <span>卵</span>	ご飯 みそ汁(えのき茸・葱) ミートローフ(チーズ入り) レンコンの金平 <span>卵</span>	ご飯 小松菜スープ エビカツ・揚げたこ焼き 焼豚と大根の煮込み <span>卵</span> <span>エビ</span>	ご飯 白菜鍋 焼き餃子・もやしと舞茸のソース炒め	
	712kcal/ 2. 5g <span>乳類</span>	688kcal/ 2. 8g <span>牛乳</span>	763kcal/ 3. 2g <span>乳類</span>	704kcal/ 2. 5g	
	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)帰省日		
朝食		ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) 茶碗蒸し・豚バラと大根の煮物 牛乳・のり佃煮 <span>卵</span>	ご飯 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) ホッケの干物・牛肉と蒟蒻のチャブチエ風 ジョア(ストベリー)・ふりかけ(かつお) <span>卵</span>		
		666kcal/ 2. 4g <span>牛乳</span>	697kcal/ 2. 6g <span>乳類</span>		
昼食	カレーライス(チキン) 福神漬け かぼちゃプリン <span>卵</span>	ご飯 白菜と春雨の中華スープ 鮭のポテト焼き 味豆 <span>卵</span>	コーンピラフ みそ汁(豆腐・ほうれん草) 春巻き・もやしの中華炒め ハロウィンの米粉かぼちゃマフィン <span>卵</span>		
	747kcal/ 3. 5g <span>乳類</span>	723kcal/ 2. 1g <span>乳類</span>	728kcal/ 2. 4g <span>乳類</span>		
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) <span>卵</span>	ご飯 みそ汁(えのき茸・キャベツ) <span>卵</span> 鶏のカレー天ぷら キャベツと豚の炒め物 <span>乳類</span>	 <b>ジャックオーランタン</b>		
	718kcal/ 3. 1g <span>牛乳</span>	718kcal/ 2. 2g <span>牛乳</span>			

10月31日は、ハロウィンですね。ハロウィンと言えば、「ジャックオーランタン」をイメージする人も多いと思います。「ジャックオーランタン」は、カボチャをくりぬいてランタンにした「魔よけのアイテム」です。使用するカボチャは、観賞用(園芸用)ですが、食用のかぼちゃには、風邪を予防する栄養がたくさん入ってます。

- ビタミンA: 免疫力向上、老化防止
- ビタミンC: 風邪予防、美肌
- ビタミンE: 抗ストレス、血行改善

