



10月の給食献立表

令和7年10月号 発行所：アデナ学園

日 曜 日	行 事	アレルギー等 注意 事項	昼 食	15時おやつ	材 料 名			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1日 (水)	バナナ		肉うどん ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト じゃがいもの甘辛揚げ	麦茶 焼き麩かりんとう	うどん 油 砂糖 焼麩 メープルシロップ	豚肉 ヨーグルト 薄揚げ かつお節 みそ	バナナ じゃがいも たまねぎ こまつな だいこん コーン ブロッコリー	しょうゆ かつおだし 酒 みりん
2日 (木)	麦茶 チョコビスケット		米粉パン いちごジャム 鶏肉のフリッ ター わかめサラダ バナナ 野菜スープ	麦茶 しらすおにぎり	米 米粉パン いちごジャム チョコビスケット 薄力粉 片栗粉 ベーキングパウダー 油	鶏肉 ツナ チーズ わかめ しらす	きゃべつ きゅうり コーン バナナ チンゲンサイ たまねぎ しめじ	塩 酒 酢 コンソメ しょうゆ
3日 (金)	麦茶 ロアンス		ごはん カレイのごまみそがけ 野菜炒め りんご すまし汁 (豆腐・えのき・ほうれん草)	牛乳 スコーン	米 ごま 油 薄力粉 ベーキングパウダー ロアンス 砂糖	カレイ みそ 豆腐 牛乳 バター	キャベツ もやし にんじん ビーマン りんご えのき ほうれんそう にんにく	塩 酒 しょうゆ 昆布だし かつおだし
4日 (土)			中華丼 ラフランスゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 油 砂糖 ラフランスゼリー お菓子 片栗粉	豚肉 牛乳	にんじん チンゲンサイ はくさい 孟宗水素 しいたけ しょうが	塩 しょうゆ 中華スープの素
6日 (月)	和梨		ごはん 星コロッケ 野菜サラダ お月見ゼリー すこやかふりかけ (わか め) 里芋汁	牛乳 がぼちゃマフィン	米 里芋 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 油 お月見ゼリー	星コロッケ 牛乳 豚肉 厚揚げ 豆乳 かまぼ すこやかふりかけ (わかめ)	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん しめじ 葱 かぼちゃ 和梨	塩 かつおだし しょうゆ 酒
7日 (火)	お誕生会 ぶどうジュース		ウィンナーパン ミートボール ポテトおぼけ レトロゼリー パンパキンスープ	シュアイス	ホットケーキミックス じゃがいも ごま クルゼリー カラスプレー メロンシロップ いちごシロップ ぶどうジュース シュアイス	ウィンナー ミートボール バター チーズ 牛乳 ホイップクリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ	ケチャップ 塩
8日 (水)	梨		ごはん メンチカツ コーンサラダ ふりかけ ビーチゼリー みそ汁 (わかめ・しめじ・大根)	牛乳 ジャムサンド	米 パン粉 薄力粉 油 砂糖 片栗粉 ブルーベリージャム ビーチゼリー	豚肉 わかめ みそ ふりかけ 牛乳	たまねぎ キャベツ コーン にんじん しめじ だいこん 梨	中華ソース 塩
9日 (木)	りんごジュース		焼うどん ほうれん草とツナの和え物 バナナ みそ汁 (もやし・麩)	麦茶 たぬきおにぎり	米 うどん りんごジュース 砂糖 焼麩 揚げ玉	卵 豚肉 ツナ 青のり みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい バナナ もやし	塩 酒 酢 しょうゆ みりん かつおだし
10日 (金)	目の愛護デー バナナ		ごはん 鮭のムニエル 磯香和え ブルーベリーゼリー 白菜スープ	ジョア 星たべよ	米 ブルーベリーゼリー 薄力粉 油 星たべよ	鮭 バター 刻みのり ジョア	もやし こまつな にんじん はくさい たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ コンソメ
11日 (土)			麻婆豆腐丼 みかんゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 みかんゼリー 片栗粉 油 お菓子	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん 葱 しょうが にんにく	しょうゆ
14日 (火)	バナナ		ごはん さばの味噌煮 五目きんぴら りんご かきたま汁 (卵・ほうれん草・麩)	麦茶 キャベツマフィン	米 砂糖 油 焼麩 薄力粉 ベーキングパウダー マヨネーズ ごま しらす	さば 豚肉 卵 ウィンナー チーズ 牛乳 みそ	バナナ しょうが ごぼう にんじん 孟宗水素 ほうれんそう りんご キャベツ	しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし
15日 (水)	きのこの日 麦茶 ばりりんこ		わかめラーメン ヤンニョムチキン もやしナムル りんごゼリー	麦茶 マリービスケット	中華麺 片栗粉 油 ごま 砂糖 りんごゼリー マリービスケット ばりりんこ ごま油	鶏肉 わかめ 豆腐	もやし にんじん こまつな にんにく しめじ	ケチャップ しょうゆ みりん 酢 中華スープ 塩
16日 (木)	麦茶 アンパンマンせんべい		ごはん 豚肉のアップルソース炒め さつま芋サラダ バナナ みそ汁 (キャベツ・薄揚げ・しめじ)	プリンアラモード	米 アンパンマンせんべい 油 砂糖 マヨネーズ プリン	豚肉 薄揚げ みそ ホイップクリーム	たまねぎ にんにく りんご きつまいも きゅうり コーン にんじん バナナ キャベツ しめじ 白桃 みかん缶	塩 にんにく しょうゆ 酒 かつおだし
17日 (金)	洋梨		ごはん キッシュ風オムレツ ツナサラダ ヨーグルト すこやかふりかけ (のり) みそ汁 (大根・小松菜・葱)	麦茶 肉まん	米 ホットケーキミックス ごま油	卵 鶏肉 バター 牛乳 チーズ ツナ シュウマイ みそ ヨーグルト すこやかふりかけ (のり)	ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな 葱 洋梨	ケチャップ しょうゆ 塩 かつおだし
18日 (土)			ごはん コーンシチュー すこやかふりかけ (わかめ) バナナ 野菜ジュース	麦茶 お菓子	米 じゃがいも 野菜ジュース シチューウ お菓子	鶏肉 牛乳 バター すこやかふりかけ (わかめ)	たまねぎ にんじん しめじ コーン クリームコーン グリンピース バナナ	
20日 (月)	オレンジゼリー		ごはん 蒸し鶏香味だれ おひたし りんご みそ汁 (小松菜・厚揚げ・えのき)	麦茶 カレーポテト	米 片栗粉 油 フライドポテト オレンジゼリー ごま 砂糖	鶏肉 厚揚げ	葱 しょうが もやし キャベツ にんじん りんご こまつな えのき	塩 酒 しょうゆ 酢 かつおだし カレー粉 コンソメ
21日 (火)	バナナ		バターロールパン ミートグラタン しょうゆフレンチ ヨーグルト コンソメスープ	麦茶 ハッピーターン	バターロールパン 薄力粉 マカロニ 油 ハッピーターン	豚肉 ベーコン かまぼこ チーズ ヨーグルト	バナナ にんじん たまねぎ トマトピューレ もやし ほうれんそう コーン たまねぎ	ケチャップ 中華スープ 塩 酢 しょうゆ コンソメ
22日 (水)	りんご		ごはん ポークカレー ハムサラダ 豆乳プリン 牛乳	麦茶 ココアケーキ	米 じゃがいも カレールウ 油 豆乳プリン 砂糖 ホットケーキミックス ココア	豚肉 バター 牛乳 ハム 豆乳	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご	酢 塩
23日 (木)	麦茶 ビスコ		ごはん コロッケ コールスローサラダ ふりかけ いちごゼリー みそ汁 (わかめ・厚揚げ・葱)	麦茶 ベーコンチーズパン	米 ビスコ ダイスポテト 砂糖 薄力粉 パン粉 油 いちごゼリー ホットケーキミックス	豚肉 わかめ 厚揚げ みそ 卵 牛乳 チーズ ベーコン ふりかけ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 葱 コーン	ケチャップ 塩 酢 ウスターソース
24日 (金)	洋梨		沢庵焼うどん さばの梅しを揚げ ごま和え バナナ	麦茶 さつまいもおにぎり	米 うどん 砂糖 ごま さつまいも パン粉 てんぷら粉 油	さば 豚肉	キャベツ もやし にんじん バナナ ごぼう 孟宗水素 えのき 梅びしお 洋梨 大葉	酒 しょうゆ かつおだし しょうゆ 塩
25日 (土)			ハッシュドポークライス バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも ハッシュドポーク お菓子	豚肉 バター 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ バナナ	
27日 (月)	麦茶 ムーンライトビスケッ ト		パスタ焼きそば こふきいも バナナ 野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり	米 スパゲティ じゃがいも ごま 砂糖 油 ムーンライトビスケット	豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん 葱 バナナ	しょうゆ ケチャップ コンソメ 塩
28日 (火)	バナナ		ごはん 鮭のしょうゆ漬焼き ひじきの炒め煮 りんご みそ汁 (小松菜・大根・えのき)	牛乳 ケーキサレ	米 砂糖 しらす ホットケーキミックス 油 ベーキングパウダー	鮭 厚揚げ みそ ウィ ナー 牛乳 チーズ	バナナ ひじき にんじん いんげん りんご こまつな だいこん えのき ほうれんそう コーン	しょうゆ みりん 酒 かつおだし
29日 (水)	野菜ジュース		彩りごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ みかんゼリー すまし汁 (豆腐・花なると・ほうれん草)	麦茶 クレープ	米 さつまいも 砂糖 薄力粉 片栗粉 油 クレープ 野菜ジュース みかんゼリー	鶏肉 厚揚げ ツナ 花なると 豆腐	にんじん しめじ きぬさや しょうが ブロッコリー キャベツ コーン ほうれんそう	しょうゆ 酒 塩 酢 かつおだし こんぶだし
30日 (木)	りんご		ごはん 五目卵蒸し しらすサラダ セレクトヨーグルト すこやかふりかけ (おかか) みそ汁 (厚揚げ・わかめ・もやし)	麦茶 クッキー	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	卵 鶏肉 しらす 厚揚げ みそ わかめ バター ブルーベリーヨーグルト ストロベリーヨーグルト すこやかふりかけ (おかか)	にんじん しめじ 葱 こまつな キャベツ もやし りんご	しょうゆ 塩 酢 かつおだし
31日 (金)	バナナ		ごはん えびシュウマイ かぼちゃプリン ふりかけ 中華スープ	牛乳 パンキンパフ	米 ビーフン 油 砂糖 かぼちゃプリン チョコペン パンキンパフ	えびシュウマイ 豚肉 ホイップクリーム ふりかけ 牛乳	キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン バナナ	しょうゆ 塩 中華スープの素

※行事や発注材料の関係で 一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の栄養価を記載しております。

※土曜日のおやつについて、仕入れ業者や在庫の都合により、「お菓子」と表記させていただいております。

アレルギーや栄養価につきましては配慮させていただきましますのでご了承ください。

目の愛護デー

目の健康をサポートする栄養素には
★ **ビタミンA** (レバー、人參、ほうれん草など)
★ **アントシアニン** (ブルーベリー、ぶどう、ナスなど)
を豊富に含む食材があります。

キノコの日

きのこの消費拡大、生産の振興、正しい知識の普及を目的として
日本特用林産振興会がきのこが多く出回る10月の中から、
月の中盤で落ち着いてアピールできる日として選ばれました。
主な効果として **食物繊維による便秘改善や腸内環境の改善、
β-グルカンによる免疫向上とがん抑制効果、ビタミンDによる骨の健康維持、
そしてビタミンB群による代謝促進と疲労回復**が挙げられます。

