



10月の給食献立表



令和8年10月号 発行者：アテネ学園

日曜日	行事	9時45分 おやつ たんぱく質 50g・糖質 150g	昼食	15時おやつ	材 料 名			栄 養 価		
					熱と力になるもの	元々のやきになるもの	味の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
1日 (木)	麦茶 キンビス アスパラガス		ごはん 豚肉の生姜焼き こまきいも (カレー味) パナナ みそ汁 (ほうれん草・厚揚げ・しめじ)	バナナ バナナセレクト	たまねぎ 油 砂糖 パナナ バナナとアスパラガス	豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ ほうれん草 ビーマン しめじ しょうが パナナ	しょうゆ 酒 コンソメ カレー粉 塩 こしょう 黒干しだし汁	エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 47.7 g	カルシウム 179 mg 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 1.6 g
2日 (金)	麦茶 星たべよ		ごはん 照焼きチキン 小松菜の煮浸し りんごシャーベット みそ汁 (豆腐・たまねぎ・わかめ)	牛乳 バウムクーヘン	焼餅 油 砂糖 りんごシャーベット バウムクーヘン	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん 黒布だし汁 黒干しだし汁	エネルギー 319 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 37.6 g	カルシウム 301 mg 食物繊維 3 g 食塩相当量 2.6 g
3日 (土)			五日あなかけ井 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	片栗粉 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素	エネルギー 299 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 36.7 g	カルシウム 169 mg 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.3 g
5日 (月)	麦茶 ミニゼリー		わかめラーメン パナナ 焼き餃子	牛乳 ムーンライトビスケット	中華麺 油 砂糖	牛乳 焼き目付き餃子 うすなると みそ わかめ	パナナ	しょうゆ 酒 黒布だし汁 鶏がらスープの素 中華スープの素	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 47.7 g	カルシウム 221 mg 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.5 g
6日 (火)	バナナ		チキンカレーライス ツナサラダ りんご 牛乳	ぶるぶるぶどうゼリー	米 じゃがいも 油 カレー用甘口 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ水煮	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり バナナ りんご	酢 塩 こしょう	エネルギー 344 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 35.5 g	カルシウム 189 mg 食物繊維 7.1 g 食塩相当量 1.9 g
7日 (水)	いもほり 麦茶 アンパンマン おやさいせんべい		ごはん ミートグラタン わかめサラダ ラフランスゼリー だいこんスープ	牛乳 クリームブッセ	薄力粉 油 マカロニ ツナソース ラフランスゼリー アンパンマンおやさいせん べい クリームブッセ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー わかめ	もやし だいこん たまねぎ にんじん コーン トマトビュレ しめじ	しょうゆ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 328 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 31.0 g	カルシウム 173 mg 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.0 g
8日 (木)	いもほり ミニゼリー		ごはん 鶏のバーベキューソース 白菜サラダ パナナ みそ汁 (小松菜・厚揚げ)	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 生クリーム ミニゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ハム	はくさい こまつな きゅうり コーン たまねぎ りんご パナナ	しょうゆ 酢 塩 こしょう 黒干しだし汁	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 46.7 g	カルシウム 282 mg 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.3 g
9日 (金)	バナナ		ごはん 赤魚の甘辛揚げ ほうれん草ののおひたし スマイルゼリー (梨) なめこ汁	ヤクルト 星たべよ	米 砂糖 スマイルゼリー (梨) 星たべよ 油 片栗粉	赤魚 豆腐 みそ ヤクルト	キャベツ だいこん ほうれん草 なめこ にんじん パナナ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 黒干しだし汁	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 39.6 g	カルシウム 148 mg 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.1 g
10日 (土)			ブルコギ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	片栗粉 油 砂糖 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ もやし にんじん にんじん	しょうゆ 酢 鶏がらスープの素	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 36.0 g	カルシウム 188 mg 食物繊維 1.8 g 食塩相当量 1.0 g
13日 (火)	麦茶 ハッピーターン		ごはん 鮭のしょうゆ漬焼き ひじきの炒め煮 パナナ みそ汁 (もやし・しいたけ・ほうれん草)	牛乳 雪の宿	米 油 砂糖 ハッピーターン	牛乳 鮭 みそ ハッピーターン	もやし ほうれん草 しいたけ パナナ	しょうゆ 酒 黒干しだし汁	エネルギー 297 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 33.9 g	カルシウム 236 mg 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.2 g
14日 (水)	バナナ		ごはん スパニッシュオムレツ コーンサラダ ソールブレーション すこやかふりかけ (おかか) わかめスープ	麦茶 ばりんこのり塩	米 じゃがいも 油 ばりんこのり塩	卵 豆腐 ベーコン チーズ わかめ ソールブレーション すこやかふりかけ (おかか)	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん パナナ	しょうゆ ケチャップ コンソメ 酢 塩 こしょう	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 51.9 g	カルシウム 218 mg 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.0 g
15日 (木)	ミニゼリー		ごはん ボークチャップ ポテトサラダ りんご みそ汁 (白菜・薄揚げ)	牛乳 ホームバイ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 ミニゼリー ホームバイ	牛乳 豚肉 みそ 薄揚げ	たまねぎ はくさい しめじ きゅうり コーン にんじん トマトビュレ にんにく りんご	しょうゆ 酢 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 黒干しだし汁	エネルギー 394 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 36.2 g	カルシウム 199 mg 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2 g
16日 (金)	りんごジュース		彩りご飯 鶏肉のからあげ ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー ずまし汁 (ほうれん草・焼鮭・なると)	麦茶 ちいさなすていら	米 さつまいも マヨネーズ 油 片栗粉 焼鮭 砂糖 ぶどうゼリー ちいさなすていら りんごジュース	鶏肉 ツナ水煮 うすなると 薄揚げ	ブロッコリー ほうれん草 にんじん きぬさや しょうが	しょうゆ 酒 鶏がらスープの素 黒布だし汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 81.2 g	カルシウム 45 mg 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.1 g
17日 (土)			ごはん コーンシチュー ゼリー すこやかふりかけ (のり) 気になる野菜ジュース (白ぶどうとほうれん草)	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター クリームがらコーン すこやかふりかけ (のり) (白ぶどうとほうれん草) ゼリー お菓子	牛乳 鶏肉 すこやかふりかけ (のり)	たまねぎ コーン クリームコーン にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう 黒干しだし汁	エネルギー 368 kcal たんぱく質 11 g 脂質 12.6 g 炭水化物 59.5 g	カルシウム 126 mg 食物繊維 7.1 g 食塩相当量 1.9 g
19日 (月)	ミニゼリー		ごはん 八宝菜 肉団子 りんご かきたまスープ	麦茶 白い風船	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ミニゼリー 白い風船	豚肉 卵 わかめ ミートボール (ケチャップ 酢)	はくさい チンゲンサイ たまねぎ たけのこ水煮 にんじん コーン しいたけ しょうが りんご	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 56.0 g	カルシウム 138 mg 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.1 g
20日 (火)	アテネ フェスティバル 野菜ジュース		ごはん 星のおぼけハンバーグ 玉子焼き 芋煮汁 かぼちゃプリン	麦茶 歌舞伎揚げ	米 里芋 砂糖 かぼちゃプリン 野菜ジュース 歌舞伎揚げ	卵 豚肉 厚揚げ みそ	ねぎ しめじ ごぼう にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒 塩 かつお節だし汁 ケチャップ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 26.5 g	カルシウム 199 mg 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2 g
21日 (水)	麦茶 アンパンマン ビスケット		ごはん 焼き栗コロッケ ミックスキャベツ りんごゼリー みそ汁 (かぼちゃ・たまねぎ)	フルーツヨーグルト	米 パン粉 油 薄力粉 じゃがいも さつまいも りんごゼリー アンパンマンビスケット	豚肉 みそ フルーツヨーグルト	たまねぎ キャベツ かぼちゃ 甘菜 きゅうり 白味噌 みかぬき	しょうゆ 中華ソース コンソメ 酢 塩 こしょう 黒干しだし汁	エネルギー 309 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 39.0 g	カルシウム 148 mg 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 1.6 g
22日 (木)	麦茶 ムーンライト ビスケット		ごはん さばの梅しょうゆ焼き 白菜のこま和え パナナ みそ汁 (キャベツ・もやし・麩)	ブッチンプリン	米 焼餅 生クリーム 砂糖 ムーンライト ビスケット フレンチプリン	さば みそ	はくさい キャベツ もやし ほうれん草 にんじん りんご パナナ	しょうゆ 梅しお 酒 黒干しだし汁	エネルギー 401 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 31.5 g	カルシウム 240 mg 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.5 g
23日 (金)	麦茶 キンビス アスパラガス		ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー りんご コンソメスープ	牛乳 スイートポテト デニッシュ	米 さつまいも 油 デニッシュ キンビス アスパラガス スイートポテトデニッシュ	牛乳 鶏肉 ベーコン プレーンヨーグルト	キャベツ たまねぎ コーン ほうれん草 にんじん ビーマン しめじ しょうが にんにく りんご	しょうゆ ケチャップ コンソメ カレー粉 こしょう	エネルギー 342 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 42.8 g	カルシウム 171 mg 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.5 g
24日 (土)			スタミナ丼 バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酒 黒布だし汁	エネルギー 296 kcal たんぱく質 ### g 脂質 8.4 g 炭水化物 47.4 g	カルシウム 147 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.5 g
26日 (月)	麦茶 ばかうけ		ごはん ガーリックチキン マカロニサラダ りんご みそ汁 (わかめ・薄揚げ・大根)	牛乳 ホームバイ	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 バター ばかうけ ホームバイ	牛乳 鶏肉 みそ 薄揚げ 牛乳 わかめ	かぼちゃ だいこん きゅうり コーン にんじん にんにく パセリ ラフランス りんご	酒 塩 こしょう 黒干しだし汁	エネルギー 393 kcal たんぱく質 ### g 脂質 9.7 g 炭水化物 39.0 g	カルシウム 206 mg 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 2.0 g
27日 (火)	お誕生日会 ぶどうジュース		クリームスパゲティ ミニウインナードッグ 白菜とベーコンのサラダ さつまいもサラダ アイスおぼけ	麦茶 チーズパン	スパゲティ さつまいも クリームソーダ ミニウインナー ドッグ ミニウインナー ドッグ ぶどうジュース チョココート チーズパン	鶏肉 牛乳 ベーコン プレーンヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー きゅうり	塩 こしょう コンソメ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 30.6 g	カルシウム 149 mg 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.3 g
28日 (水)	麦茶 まがりせんべい		ごはん 鮭のムニエル 白菜サラダ パナナ オニオンスープ	牛乳 マロンクリーム ワッフル	米 油 バター 薄力粉 砂糖 まがりせんべい マロンクリームワッフル	牛乳 鮭 ハム	はくさい たまねぎ きゅうり パセリ かぼちゃ パナナ	しょうゆ 酢 塩 塩 こしょう 黒布だし汁	エネルギー 404 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 30.6 g	カルシウム 149 mg 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.3 g
29日 (木)	麦茶 ビスコ		ごはん ボークしゅうまい 華風和え セレクトゼリー 中華スープ	ジョア 味しらべ	米 ごま油 砂糖 セレクトゼリー 味しらべ ビスコ	ハム ジョア ボークしゅうまい	キャベツ もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 290 kcal たんぱく質 ### g 脂質 9.7 g 炭水化物 39.6 g	カルシウム 762 mg 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.4 g
30日 (金)	麦茶 おこさませんべい		ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め キャベツのおかか和え パナナ みそ汁 (もやし・しいたけ・わかめ)	麦茶 星たべよ	米 じゃがいも 砂糖 油 おこさませんべい 星たべよ	豚肉 みそ 薄揚げ わかめ かつお節	キャベツ もやし たまねぎ こまつな にんじん しいたけ ラフランス パナナ	しょうゆ みりん 酒 黒干しだし汁	エネルギー 313 kcal たんぱく質 ### g 脂質 6.9 g 炭水化物 51.0 g	カルシウム 133 mg 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 2.0 g
31日 (土)			麻婆豆腐 バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	油 片栗粉 砂糖 お菓子	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 豆腐	エネルギー 312 kcal たんぱく質 ### g 脂質 ### g 炭水化物 30.7 g	カルシウム 195 mg 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.0 g

※行事や発注材料の関係で 一部献立を変更する場合があります。
※食材や調理の状況により 砂糖・片栗粉を追加する場合があります。
※3歳以上児の栄養価を記載しています。栄養価は目安量として算出したものになります。
ごはんのつく日は、エネルギー：156kcal たんぱく質2.5g 脂質：0.3g 炭水化物37.1g カルシウム：3mg 食物繊維：0.3g 食塩相当量0gの栄養価がプラスになります。
※土曜日の献立について、仕入れ業者や在庫の都合により「ゼリー」「お菓子」と表記させていただきます。
※27日(火)誕生会は特別献立のため栄養価の出力はありません。