

# 令和6年 10月 給食・舎食 献立表

埴保己一学園

日	曜	朝（舎食）	kcal	昼（給食）	kcal	夕（舎食）	kcal
1	火	ご飯 竹輪の甘辛炒め 切り干し大根の煮付け 玉葱の味噌汁	465	ご飯 鯖の塩焼き 鉄火なす 糸かまのすまし汁 牛乳	707	ハヤシライス フレンチサラダ ミルクゼリー	752
2	水	ご飯 厚焼き玉子 野菜炒め(カレー風味) じゃが芋の味噌汁	509	ご飯 家常豆腐 筍スープ りんご 牛乳	730	豚丼 こんにゃくサラダ かぶの味噌汁 洋梨のクリームタルト	660
3	木	ご飯 白菜と鶏肉の炒め煮 ゆず風味サラダ にらともやしの味噌汁	514	ご飯 鶏肉とさつま芋のうま煮 みそ汁(キャベツ) 牛乳	802	ご飯 さんまの竜田揚げ 青菜のおろし和え きのこ汁	554
4	金	ご飯 赤魚の西京味噌漬け キャベツと絹さやのサ ラダ もずくの味噌汁	479	ご飯 松風焼き 春雨サラダ けんちん汁 牛乳	774		
5	土						

# 令和6年 10月 給食・舎食 献立表

塙保己一学園

日	曜	朝 (舎食)	kcal	昼 (給食)	kcal	夕 (舎食)	kcal
7	月			キムチチャーハン 揚げ餃子 中華スープ 牛乳	655	ご飯 イカケチャップ煮 コールスローサラダ 若布の味噌汁 ドーナッツボール	813
8	火	ご飯 春雨の炒め物 卵の味噌汁 果物(バナナ)	495	カレービズドッグ レモン風味サラダ ホワイトシチュー 牛乳	711	ご飯 擬製豆腐 小松菜の煮浸し 五目汁 シュークリーム	641
9	水	ご飯 鱈の塩焼き かぼちゃのいとし煮 えのきの味噌汁	527	ご飯 チキンのマスタード焼き チーズサラダ みそ汁(なす) 牛乳	742	ゆかりご飯 筑前煮 白菜の辛し和え キャベツの味噌汁	609
10	木	ロールパン スクランブルエッグ ブロッコリーのほたてマヨサラダ コンソメスープ	471	坦々うどん ジョア ブルーベリー 味噌サラダ ミニ肉まん	731	ご飯 鶏の唐揚げ ナムル にらたまスープ 果物(みかん)	659
11	金	ご飯 納豆 大根のそぼろ煮 小松菜の味噌汁	515	カオマンガイ カラフルスープ 柿 牛乳	688		

# 令和6年 10月 給食・舎食 献立表

埴保己一学園

日	曜	朝（舎食）	kcal	昼（給食）	kcal	夕（舎食）	kcal
15	火			いちごジャムサンド またはツナマヨトースト こんにやくサラダ ポークビーンズ 牛乳	780	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き シャキシャキサラダ 野菜スープ	511
16	水	ご飯 ひじき入り肉そぼろ かぶのゆかり和え 田舎汁	454	ご飯 サバの更紗揚げ スパゲティサラダ みそ汁（もやし） ジョア プレーン	752	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ ごま和え りんご蒸しパン	717
17	木	ご飯 揚げナスとインゲンの味噌炒め もやしと若布の酢の物 卵スープ たくあん	577	ご飯 豚肉の生姜焼き みそ汁（大根） みかん 牛乳	766	ご飯 鯖のレモンバター醤油 グリーンサラダ はんぺんのすまし汁 プリンタルト	648
18	金	ご飯 鶏肉のバジル焼き ぜんまいの煮付け あさりの味噌汁	527	ご飯 手作りコロケ 磯香和え みそ汁（豆腐） 牛乳	751		
19	土						

# 令和6年10月 給食・舎食 献立表

埴保己一学園

日	曜	朝（舎食）	kcal	昼（給食）	kcal	夕（舎食）	kcal
22	火			ご飯 鶏のチーズ焼き 卵の花炒り みそ汁（かぼちゃ） 牛乳	773	ご飯 いも煮 大根サラダ 白玉きなこ	770
23	水	ご飯 鶏のねぎ塩焼き にんじんしりしり 生揚げの味噌汁	572	麻婆豆腐丼 かぶのすまし汁 梨 牛乳	661	ご飯 メンチカツ 海藻サラダ なめこの味噌汁	717
24	木	ご飯 蒸ししゅうまい レタスとみかんのサラダ とうもろこしの中華スープ	541	ご飯 白身魚のフライ ジャーマンポテト みそ汁（舞茸） 牛乳	823	ご飯 豚肉のアップルソース 磯香あえ けんちん汁 杏仁豆腐	607
25	金	食パン ブルーベリージャム& マーガリン じゃがいものチーズ焼き 白い野菜のスープ	435	ご飯 千草焼き 小松菜の香味和え みそ汁（さつま揚げ） 牛乳	690	ご飯 チキンカツ 野菜のポン酢あえ ほうれん草の味噌汁 果物（みかん）	605
26	土	ご飯 鶏肉と生揚げの煮物 ごまドレッシング和え 大根の味噌汁	585	和風スパゲティ コールスローサラダ 牛乳	636	ツナピラフ カントリーサラダ 海藻スープ 大学芋	648

# 令和6年 10月 給食・舎食 献立表

塙保己一学園

日	曜	朝（舎食）	kcal	昼（給食）	kcal	夕（舎食）	kcal
27	日	ご飯 鮭の塩焼き 根菜の煮物 豆腐のスープ	492	カレーライス 切干大根サラダ 牛乳	737		
28	月						
29	火			ご飯 チャプチェ チャプスイ りんご 牛乳	697	チキンライス ポトフ フルーツクリーム	692
30	水	食パン りんごジャム チーズオムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ	427	ご飯 照り焼きハンバーグ きのこのおろし和え みそ汁（じゃがいも） 牛乳	742	たきこみごはん 肉豆腐 小松菜の味噌汁 果物（柿）	735
31	木	ご飯 鶏肉の味噌焼き おかか和え 麩のすまし汁	481	パンプキングラパン 花野菜サラダ ミネストローネ 黒ごまプリン ジョア マスカッ ト	678	ご飯 鯖の生姜煮 白菜の和え物 なすの味噌汁 パンプキンババロ ア	623