

10月掲示用

10月掲示用

		10月2日 月	10月3日 火	10月4日 水	10月5日 木	10月6日 金	10月7日 土	10月8日 日		
パン販売日		○	○	×	○	○	×	×		
通学生食堂利用可能日		○	○	×	○	○	○	×		
昼食	12:40 S 13:20	A定食	ビーフチーズジンジャー 790 kcal	鶏肉の唐揚げカレーマヨソース 862 kcal	チキンステーキガーリックマトソース 748 kcal	とんかつ定食 661 kcal	麻婆豆腐炒飯 566 kcal	鶏肉の七味味噌マヨネーズ焼き 903 kcal	かき揚げうどん 514 kcal	
		B定食	白身魚の七味焼き 594 kcal	カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 573 kcal		スタミナとろろ丼 733 kcal	ミートボールのトマトソースパスタ 659 kcal	豚肉とたっぷり野菜炒め 633 kcal	白身魚のポテトチーズ焼き 753 kcal	
		カレー定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal		ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal		
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal		醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal			
		副菜	もやしと法蓮草のナムル カレーコロッケ ライス・味噌汁	インゲンの中華和え アロエフルーツ ライス・味噌汁	小松菜のなめ茸和え 白身フライ ライス・味噌汁	和風オニオンサラダ カニ焼売 ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ 餃子 ライス・味噌汁	

### ポイント



~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~~  
 成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには「食物」と「日光」が重要。  
 【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いをなく食べるようにしましょう。



|            |                     | 10月9日 月 | 10月10日 火                            | 10月11日 水                          | 10月12日 木                       | 10月13日 金                          | 10月14日 土                          | 10月15日 日               |                            |
|------------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------------|
| パン販売日      |                     | ×       | ○                                   | ○                                 | ○                              | ○                                 | ×                                 | ×                      |                            |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ×       | ○                                   | ○                                 | ○                              | ○                                 | ×                                 | ×                      |                            |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | 牛焼肉サラダ仕立て<br>836 kcal               | 豚肉の生姜焼き炒め<br>691 kcal             | メキシカンピラフ<br>749 kcal           | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal             | 豚焼肉丼<br>680 kcal                  | 野菜たっぷりタレカツ<br>704 kcal |                            |
|            |                     | B定食     |                                     | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal               | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal         | 回鍋肉<br>611 kcal                   | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal             | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal    |                            |
|            |                     | カレー定食   |                                     | チキンカレー<br>702 kcal                | チキンカレー<br>702 kcal             | チキンカレー<br>702 kcal                | チキンカレー<br>702 kcal                |                        |                            |
|            |                     | ラーメン定食  |                                     | 醤油ラーメン<br>448 kcal                | 味噌ラーメン<br>476 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal                 | 醤油ラーメン<br>448 kcal                |                        |                            |
|            |                     | 副菜      | いんげんの胡麻和え<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>ごぼう巻き煮<br>ライス・味噌汁 | カニ焼売<br>大根とツナの和風サラダ<br>ライス・味噌汁 | カボチャそぼろあん<br>ハム入り春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 法蓮草とベーコンのソテー<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 |                        | 海藻サラダ<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 |

### ポイント



~~~~~皆でルールやマナーを守って、食事の時間を楽しくしましょう!!~~~~~  
 1人1個と決まっている時は、決まった分だけ持って行きましょう。椅子に座ったままの移動は危険です。立って移動しましょう。  
 カップラーメンなどのゴミは、自分で片付けるようにしましょう。トレーを下げる時は、きちんと積むようにしましょう(崩れて危険)。



|            |                     | 10月16日 月 | 10月17日 火                       | 10月18日 水                   | 10月19日 木                             | 10月20日 金                   | 10月21日 土                         | 10月22日 日                      |                             |  |
|------------|---------------------|----------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ○        | ○                              | ○                          | ○                                    | ○                          | ×                                | ×                             |                             |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○        | ○                              | ○                          | ○                                    | ○                          | ×                                | ×                             |                             |  |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食      | ポークステーキ和風おろしソース<br>726 kcal    | チキンステーキガーリック醤油<br>815 kcal | 豚肉の生姜焼き<br>658 kcal                  | 鶏肉とさつまいもの甘酢あん<br>803 kcal  | 豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal           | ハンバーグおろし照焼き<br>806 kcal       | 牛肉と野菜の野菜サムジャン炒め<br>607 kcal |  |
|            |                     | B定食      | 鶏の唐揚げコチマヨソース<br>975 kcal       | オムハヤシ<br>940 kcal          | シーフードフライ<br>930 kcal                 | 銀鮭の塩焼揚げ焼き<br>648 kcal      | エビカツレツ<br>652 kcal               | 牛肉とごぼうの時雨煮丼<br>734 kcal       | トルコライス<br>754 kcal          |  |
|            |                     | カレー定食    | ポークカレー<br>877 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal         | ポークカレー<br>877 kcal                   | ポークカレー<br>877 kcal         | ポークカレー<br>877 kcal               |                               |                             |  |
|            |                     | ラーメン定食   | 味噌ラーメン<br>476 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal          | 醤油ラーメン<br>448 kcal                   | 味噌ラーメン<br>476 kcal         | 塩ラーメン<br>431 kcal                |                               |                             |  |
|            |                     | 副菜       | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁     | しらすと胡瓜の和え物<br>ごぼうと竹輪の玉子とじ<br>ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛子和え<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>プリン<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁  |  |

### ポイント



~~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「さつまいも」です。~~~~~  
 さつまいもの名前の由来となった鹿児島(昔の薩摩)以外の産地でも多く栽培され品種も豊富です。  
 煮ても、焼いても、蒸してもおいしい秋の味を食感と共に楽しんでください。



|            |                     | 10月23日 月 | 10月24日 火                               | 10月25日 水                     | 10月26日 木                | 10月27日 金                             | 10月28日 土                         | 10月29日 日                     |                                   |  |
|------------|---------------------|----------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ○        | ○                                      | ○                            | ○                       | ○                                    | ×                                | ×                            |                                   |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○        | ○                                      | ○                            | ○                       | ○                                    | ×                                | ×                            |                                   |  |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食      | 厚切りポーク生姜焼き<br>690 kcal                 | チキンステーキレモンペッパー焼き<br>780 kcal | 豚肉の白味噌炒め<br>712 kcal    | タンドリーチキン丼<br>862 kcal                | ピリ辛牛焼肉とナムル<br>730 kcal           | ハンバーグきのこソース<br>815 kcal      | ターメリックライスとチキントマト煮<br>810 kcal     |  |
|            |                     | B定食      | かきあげ卵とじ丼<br>785 kcal                   | 牛肉のあんかけご飯<br>624 kcal        | 海老天丼<br>666 kcal        | 牛肉と茄子炒め<br>813 kcal                  | ヒレカツ<br>658 kcal                 | 鯖の七味焼き<br>784 kcal           |                                   |  |
|            |                     | カレー定食    | ビーフカレー<br>945 kcal                     | ビーフカレー<br>945 kcal           | ビーフカレー<br>945 kcal      | ビーフカレー<br>945 kcal                   | ビーフカレー<br>945 kcal               |                              |                                   |  |
|            |                     | ラーメン定食   | 醤油ラーメン<br>448 kcal                     | 味噌ラーメン<br>476 kcal           | 塩ラーメン<br>431 kcal       | 醤油ラーメン<br>448 kcal                   | 味噌ラーメン<br>476 kcal               |                              |                                   |  |
|            |                     | 副菜       | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>ポテトとアスパラのソテー<br>ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁  | 海藻サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | ささみと法蓮草味噌マヨ<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>冷奴<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>揚げ餃子<br>ライス・味噌汁 |  |

### ポイント

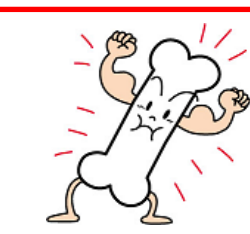


~~~~~10/31はハロウィンの日~~~~~  
 ハロウィンは元々、ヨーロッパを起源とする民俗行事で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。  
 嗜好を凝らしたイベントを予定しています。楽しみに待ってね!!



|            |                     | 10月30日 月 | 10月31日 火                          | 11月1日 水                         | 11月2日 木                       | 11月3日 金                      | 11月4日 土                       | 11月5日 日                       |                            |
|------------|---------------------|----------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| パン販売日      |                     | ×        | ×                                 | ×                               | ×                             | ○                            | ×                             | ×                             |                            |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ×        | ×                                 | ×                               | ×                             | ○                            | ○                             | ×                             |                            |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食      | ビーフチーズジンジャー<br>790 kcal           | 鶏肉の唐揚げカレーマヨソース<br>862 kcal      | チキンステーキガーリックマトソース<br>748 kcal | とんかつ定食<br>661 kcal           | 麻婆豆腐炒飯<br>566 kcal            | 鶏肉の七味味噌マヨネーズ焼き<br>903 kcal    | かき揚げうどん<br>514 kcal        |
|            |                     | B定食      |                                   |                                 |                               |                              | ミートボールのトマトソースパスタ<br>659 kcal  | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>633 kcal       | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>753 kcal   |
|            |                     | カレー定食    |                                   |                                 |                               |                              | ポークカレー<br>877 kcal            | ポークカレー<br>877 kcal            |                            |
|            |                     | ラーメン定食   |                                   |                                 |                               |                              | 味噌ラーメン<br>476 kcal            |                               |                            |
|            |                     | 副菜       | もやしと法蓮草のナムル<br>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え<br>アロエフルーツ<br>ライス・味噌汁 | 小松菜のなめ茸和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ<br>カニ風味サラダ<br>ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ<br>餃子<br>ライス・味噌汁 |

### ポイント



~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~~  
 カルシウムの吸収に欠かせないのが「ビタミンD」です。鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。ウエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。  
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただきます。  
 ★定食には小鉢が2品、ライス・味噌汁がつきます。  
 ★お米は道産米を使用しております。

※仕入状況などにより、献立及び利用可能日が変更になる場合があります。