令和５年度

10月献立予定表

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからのもとになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆10がつ2か は とうふのひ☆	750 23.1 25.0 2.0
	ごはん	こめ			
	しずおかけんさんだしまきたまご	(しょくぶつゆし)	(たまご)		
	キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ　ちんげんさい　きゅうり	
	もやしとにんじんのみそしる			もやし　にんじん　はねぎ	
	おからドーナツ	こむぎこ　さとう　こめあぶら	おから　たまご　ぎゅうにゅう		
3日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		722 26.3 30.7 2.5
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	しずおかけんさんみかんのジャム	(みずあめ　さとう)		(みかん)	
	いわしのトマトに	(さとう　こめこ)	(いわし)	(トマトピューレ―　たまねぎ　レモンかじゅう)	
	ブロッコリーのグリーンサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　ブロッコリー　きゅうり	
	かぼちゃスープ	こむぎこ　サラダあぶら　バター	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　パセリ	
4日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	『14ひきのかぼちゃ』	741 31.9 32.2 2.0
	ソフトめん	(こむぎこ)			
	きのこのクリームソース	オリーブオイル　こむぎこ　バター　サラダあぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　ぶたにく　チーズ	たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　ほうれんそう にんにく	
	フレンチサラダ	オリーブオイル　さとう	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	
	ピオーネ			ぶどう	
5日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	『セロひきのゴーシュ』	755 31.3 27.3 2.0
	ごはん	こめ			
	とりにくのバーベキューソース	さとう	とりにく	りんご　はねぎ　しょうが　にんにく	
	じゃがいものごまマヨサラダ	じゃがいも　マヨネーズ　ごま		にんじん　さやいんげん	
	たぬきじる	かたくりこ	さつまあげ	キャベツ　だいこん　こまつな　こんにゃく　にんじん ごぼう　しょうが	
6日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		729 31.7 17.9 2.1
	ごはん	こめ			
	シルバーのてりやき	さとう　かたくりこ	シルバー		
	レモンじょうゆあえ	さとう	ハム	チンゲンサイ　キャベツ　レモンかじゅう	
	さつまいもとあつあげのみそしる	さつまいも	あつあげ	こまつな	
	バナナ			バナナ	
10日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆10がつ10か は めのあいごデー☆	753 28.5 32.8 3.0
	ロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	ポテトとおこめのささみカツ	(じゃがいも　こめパンこ　さとう)　こめあぶら	(とりにく　だいずたんぱく)		
	ほうれんそうとベーコンのサラダ	サラダあぶら　さとう　ごま	ベーコン	ほうれんそう　もやし	
	かぼちゃのシチュー	こむぎこ　バター　サラダあぶら　なまクリーム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん	
	めのあいごデーゼリー	(さとう)		(ブルーベリーかじゅう)	
11日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		742 29.3 27.4 2.2
	ごはん	こめ　おはしのれんしゅうこんだて			
	さばのしおやき		さば		
	ごもくにまめ	さとう	だいず　さつまあげ	にんじん　ごぼう　こんにゃく	
	えのきとこまつなのみそしる			たまねぎ　こまつな　えのき	
12日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆ベトナムりょうり☆	747 31.6 28.3 1.8
	ごはん	こめ			
	あつあげとトマトのいために	さとう　サラダあぶら	あつあげ	にんにく　トマト　はねぎ　レモンかじゅう	
	こまつなのごまサラダ	ごま　さとう　サラダあぶら		こまつな　キャベツ　にんじん	
	とりにくとやさいのエスニックスープ	サラダあぶら	とりにく	たまねぎ　だいこん　ちんげんさい　にんじん にんにく　しょうが	
13日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆10がつ15にち は きのこ の ひ☆	767 30.3 26.9 3.2
	きのこのたきこみごはん	こめ		しめじ　にんじん　しいたけ	
	ぶたにくのてりマヨやき	マヨネーズ　さとう	ぶたにく	もやし	
	きゅうりとかにかまのすのもの	さとう	わかめ　かにかまぼこ	きゅうり　キャベツ	
	だいこんとにんじんのみそしる			だいこん　にんじん　ねぶかねぎ	
	くりのムース	(こなあめ　さとう　カスタードパウダー　マロンピューレ)	(にゅうせいひん　ゼラチン)		
16日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		783 29.8 23.8 2.5
	ごはん	こめ			
	ビビンバのぐ	ごまあぶら　さとう　ごま	ぎゅうにく　ぶたにく　たまご	もやし　ほうれんそう　にんじん　ねぶかねぎ にんにく	
	にくごぼうパオズ	(こむぎこ　さとう　とんし　パンこ　でんぷん)	(ぶたにく　だいずふんまつ)	(ごぼう　たまねぎ　たけのこ　しいたけ)	
	はくさいとおこげのスープ	(もちごめ)　ごまあぶら	ぶたにく	はくさい　はねぎ	
17日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	『ルルとララのスイートポテト』	739 31.1 30.8 2.0
	ロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	チリコンカン	サラダあぶら	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんにく	
	コールスローサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	
	てづくりスイートポテト	さつまいも　さとう　バター　ごま	ぎゅうにゅう		
18日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆カミカミきゅうしょく☆	731 29.3 24.3 2.5
	ごはん	こめ			
	とりにくのごまふうみやき	ごま　さとう	とりにく		
	わふうマスタードマヨサラダ	さつまいも　マヨネーズ　さとう	かつおぶし	ごぼう	
	かぼちゃとちんげんさいのみそしる			かぼちゃ　たまねぎ　ちんげんさい	

19日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		744 23.8 19.9 2.5
	ごはん	こめ			
	ちくわのいそべあげ	かたくりこ　こむぎこ　こめあぶら	ちくわ　あおのり		
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			キャベツ　きゅうり　ゆかり	
	とうふとわかめのみそしる		とうふ　わかめ	にんじん	
	なしゼリー	(さとう)		(なしかじゅう)	
20日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		736 23.8 24.0 2.1
	やさいたっぷりカレーライス	こめ　むぎ			
		じゃがいも　サラダあぶら	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　なす　にんじん　ピーマン　しめじ　トマト にんにく	
	パインサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　パイナップル　きゅうり	
	いちごのかたぬきレアチーズ	(さとう)	(クリームチーズ　にゅうせいひん)	(イチゴかじゅう　レモンかじゅう)	
23日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		757 28.6 25.0 2.4
	ごはん	こめ			
	とりのしおこうじからあげ	かたくりこ　こめあぶら	とりにく	しょうが　にんにく	
	もやしときゅうりのいそあえ	さとう	のり	もやし　きゅうり　にんじん	
	かぼちゃとえのきのみそしる			かぼちゃ　えのき　はねぎ	
24日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆ふるさときゅうしょくのひ☆	729 31.5 35.1 3.0
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	しずおかけんさんいちごのジャム	(みずあめ　さとう)		(いちご)	
	スパニッシュオムレツ	じゃがいも　バター　サラダあぶら	たまご　ぶたにく	たまねぎ　ピーマン　トマト	
	キャベツときゅうりのツナマヨサラダ	マヨネーズ	ツナ	キャベツ　きゅうり　にんじん	
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ　にんじん　ちんげんさい　しめじ	
25日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		734 28.5 19.8 2.8
	ごはん	こめ			
	あつあげのあまずあんかけ	さとう　かたくりこ　ごまあぶら	あつあげ	たまねぎ　たけのこ　にんじん　しいたけ	
	こまつなのしらすあえ	さとう	しらすぼし	キャベツ　こまつな　しめじ	
	さつまいもとちんげんさいのみそしる	さつまいも		ちんげんさい　えのき	
26日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		744 23.9 25.0 2.1
	むぎごはん	こめ　むぎ			
	マーボーなす	さとう　サラダあぶら　かたくりこ　こめあぶら ごまあぶら　ラーゆ	ぶたにく	なす　たまねぎ　にんじん　はねぎ　しいたけ しょうが　にんにく	
	もやしときゅうりのちゅうかサラダ	さとう　ごまあぶら	ハム	もやし　きゅうり　にんじん	
	ヤクルト	(さとう)	(だっしふんにゅう)		
27日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆10がつ27にち は じゅうさんや☆	750 34.4 16.9 2.6
	くりごはん	こめ　もちごめ　ごま　(くり　さとう)			
	たらのさいきょうやき		すけとうだら	しょうが	
	だいこんのいために	サラダあぶら　さとう	さつまあげ	だいこん　にんじん　こまつな	
	とりだんごじる	かたくりこ	とりにく	ちんげんさい　ねぶかねぎ　しょうが	
	りんご			りんご	
30日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		741 26.5 26.2 3.0
	ごはん	こめ			
	なすとピーマンのみそいため	サラダあぶら　さとう　ごまあぶら　かたくりこ	ぎゅうにく　ぶたにく	なす　ピーマン　キャベツ　にんにく　しょうが	
	にんじんとこまつなのごまあえ	ごま　さとう		にんじん　もやし　こまつな	
	とうふとたまねぎのすましじる		とうふ	たまねぎ　ちんげんさい	
31日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆ハロウィン☆	777 21.5 27.4 1.9
	ロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	むらさきいもとくりのコロッケ	(じゃがいも　くり　さとう　さつまいもペースト こむぎこ　マーガリン　でんぷん　ぱんこ)　こめあぶら	(にゅうせいひん　たまご)		
	やさいマリネ	はちみつ　オリーブオイル		だいこん　きゅうり　にんじん　しめじ	
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ	ベーコン	キャベツ　たまねぎ　こまつな　にんじん	
	ハロウィンこめこのカップケーキ	(こめこ　さとう　しょくぶつゆし　みずあめ ショートニング)	(とうにゅう　だいずこ)	(かぼちゃシラップづけ　かぼちゃふんまつ)	

＊加工品の材料は()で表示しています。　＊材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚部×0.52　小1，2×0．58　小3，4×0．69　小5，6×0．83

【今月は読書月間】図書室にある本とコラボした給食が登場します！お楽しみに♪

≪今月の目標≫　バランスよく何でも食べよう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。