

令和4年度 10月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価					
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
											kcal	g	g	g		
3	月		ごはん	肉豆腐					豚肉、豆腐	人参、しいたけ、白菜、葉ねぎ	米、こんにやく、さとう	小	474	21.8	13.5	1.6
				チンゲン菜ともやしのナムル						チンゲン菜、もやし	ごま油、ごま	中	547	25.0	14.6	1.9
			牛乳	すまし汁	○				牛乳、わかめ	玉ねぎ	ふ	大	618	28.2	15.8	2.3
4	火		ごはん	さばの塩焼き					さば		米	小	563	21.5	19.7	1.6
				のり佃煮	酢みそ和え					のり佃煮、みそ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	さとう	中	617	22.7	20.2
			牛乳	かぼちゃのみそ汁					油揚げ、みそ	しめじ、かぼちゃ		大	726	28.3	24.1	2.1
				レモンのムース					牛乳		レモンのムース					
5	水		(ごはん)	ウインナーとコーンのピラフ			○		ウインナー	玉ねぎ、赤パプリカ、コーン、マッシュルーム、ピーマン	米、バター、米油	小	613	24.9	24.6	2.3
				ハンバーグ					豚肉、鶏肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、しょうが	さとう	中	632	25.4	23.9	2.3
			牛乳	野菜の洋風煮					鶏肉、ベーコン	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、米油	大	804	32.1	31.2	2.8
				もも入りミルクゼリー			○		牛乳、生クリーム、寒天	もも	さとう					
6	木		食パン	タンドリーチキン	○	○			鶏肉、ヨーグルト	にんにく	パン	小	499	23.2	26.2	2.0
				黒豆きなごクリーム	春雨とキャベツのごまマヨサラダ			○		ハム	人参、キャベツ	ジャム、春雨、ごま、マヨネーズ、風トレッシング	中	569	25.6	27.7
			牛乳	野菜スープ				貝	牛乳、ベーコン、あさり	玉ねぎ、人参、もやし、コーン		大	697	32.5	33.1	2.8
7	金		(ごはん)	吹き寄せごはん					鶏肉	しいたけ、しめじ、人参	米、粟	小	545	22.0	17.3	2.0
				たまごの五目焼き				○	卵、鶏肉、ひじき、凍り豆腐	人参、枝豆	米油、さとう	中	574	22.4	16.6	2.5
			牛乳	さつま汁					牛乳、鶏肉、みそ	しょうが、ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	米油、こんにやく、さつまいも	大	706	28.1	21.4	2.9
11	火		(中華麺)	五目塩ラーメン	○				豚肉、なると	にんにく、しいたけ、たけのこ、人参、もやし、キャベツ	めん	小	455	18.3	9.6	1.7
				春巻き	○				豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ、にら、しいたけ、にんにく	小麦粉、春雨、さとう、ごま油、米油	中	552	22.2	11.6	2.0
			牛乳	パンとみかんのゼリー					牛乳、寒天	レモン汁、みかん、パン	さとう	大	650	26.1	13.7	2.4
12	水		ごはん	かじきのバター醤油焼き			○		かじき		米、バター	小	434	19.9	12.3	1.6
				コールスローサラダ						キャベツ、人参、きゅうり		中	447	23.3	12.3	2.0
			牛乳	鶏肉と野菜のスープ					牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草		大	571	27.4	14.5	2.3
13	木		食パン	マカロニミートグラタン	○	○			豚肉、牛肉、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト	パン、オリーブ油、マカロニ	小	606	23.2	23.0	2.3
				みかんのジャム	野菜のチャウダー			○		ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草	ジャム、じゃがいも、バター、でん粉	中	651	###	24.9
			牛乳	さつまいもと栗のタルト					牛乳		タルト	大	807	32.1	28.3	2.9
14	金	セレクト献立	ごはん	ポークカレー	○	○			豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、りんご、グリーンピース	米、米油、じゃがいも、ルウ	小	628	23.0	18.1	1.8
				かぼちゃと金時豆のサラダ					ハム	かぼちゃ	金時豆、マヨネーズ、風トレッシング	中	727	26.7	20.3	2.1
			牛乳	セレクトゼリー 洋ナシor青りんご					牛乳		ゼリー	大	826	30.2	22.4	2.8
17	月		ごはん	なすと厚揚げのそぼろ煮					豚肉、生揚げ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、なす	米、さとう、米油、でん粉	小	525	21.1	18.6	2.0
				野菜のごま和え						もやし、ほうれん草、人参	さとう、ごま	中	608	24.1	20.9	2.4
			牛乳	白菜の昆布だしスープ					牛乳、なると	白菜、しめじ		大	693	27.2	23.2	2.6
18	火		(ごはん)	ひじきごはん					鶏肉、ひじき、油揚げ	しいたけ、人参	米、米油、こんにやく、さとう	小	586	18.4	20.8	1.6
				大豆のコロッケ ミニトマト			○		大豆	玉ねぎ、ミニトマト	じゃがいも、さとう、小麦粉、米油	中	629	19.7	21.0	1.7
			牛乳	野菜たっぷりみそ汁					みそ	大根、人参、根深ねぎ	じゃがいも	大	738	22.5	24.1	2.1
				カップdeヤクルト			○		牛乳		カップdeヤクルト					

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

令和4年度 10月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価				
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
19	水	食育の日「りんご」 	ごはん ほっけの一夜干し 切干し大根とハムのサラダ					ほっけ ハム		米 切干し大根、ほうれん草、人参	小 中	452 507	18.4 19.7	12.3 12.9	1.6 1.7
			牛乳 生しいたけのみそ汁 りんご					みそ 牛乳	キャベツ、人参、しいたけ りんご	大	588	24.6	14.8	2.5	
20	木		ロールパン ポークビーンズ マカロニツナサラダ	○	○			豚肉、大豆 ツナ	玉ねぎ、トマト きゅうり、コーン	パン、米油 マカロニ、マヨネーズ、風トレッシング	小 中	525 637	27.0 32.7	19.5 23.7	2.0 2.4
			牛乳 じゃがいもと野菜のスープ				貝	牛乳、ベーコン、あさり	玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草	じゃがいも	大	750	38.5	27.9	2.9
21	金	小4 おすすめ献立	麦ごはん 鮭のバター焼き 枝豆とコーンのソテー			○		鮭		米、麦、バター	小 中	566 633	25.1 26.8	17.8 18.8	1.1 1.4
			牛乳 ミネストローネ プリン	○				ベーコン 牛乳、生クリーム	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、トマト	米油、さとう、マカロニ プリン	大	731	33.1	21.3	1.5
24	月		ごはん 八宝菜 もやしとほうれん草のナムル				エ	豚肉、えび	しょうが、たけのこ、人参、きくらげ、玉ねぎ、白菜	米、ごま油、でん粉	小 中	440 494	17.4 19.5	11.5 11.6	1.6 2.1
			牛乳 春雨のスープ					牛乳	しいたけ、人参、根深ねぎ	さとう、ごま油、ごま 春雨	大	571	22.1	12.7	2.3
25	火	かみかみ献立 	ごはん 焼きししゃも ごぼうのサラダ					ししゃも ハム		米 ごま、マヨネーズ、風トレッシング	小 中	468 552	16.0 20.0	13.1 15.5	1.2 1.7
			牛乳 きのこ汁 ぶどうゼリー					鶏肉 牛乳	しいたけ、人参、大根、えのき、まいたけ、根深ねぎ	ゼリー	大	640	23.8	18.2	2.2
26	水		ごはん 豚肉の生姜炒め 茎わかめのサラダ					豚肉	しょうが、玉ねぎ	米	小 中	483 514	23.3 25.8	15.1 15.6	1.8 2.2
			牛乳 里芋のみそ汁					牛乳、厚揚げ、みそ	人参、根深ねぎ	ごま 里芋	大	630	30.4	18.3	2.6
27	木		(ごはん) ターメリックライス キーマカレー			○				米、バター	小 中	589 673	24.2 27.4	19.3 21.6	1.0 1.3
			牛乳 玉ねぎドレッシングのサラダ みかん	○	○	○		うずら卵、鶏肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、人参、りんご、トマト、グリーンピース	オリーブ油、ルウ	大	770	31.2	24.3	1.5
28	金	高2-1 おすすめ献立	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとハムのさっぱりサラダ					鶏肉 ハム	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり	米、米油、でん粉	小 中	675 729	26.6 27.8	23.9 23.9	1.7 1.8
			牛乳 切干し大根と小松菜のみそ汁 いちごヨーグルト					油揚げ、みそ 牛乳	切干し大根、人参、小松菜	いちごヨーグルト	大	874	33.7	31.2	2.2
31	月	ハロウィン献立 	(ごはん) チキンライス フランクフルトソテー ゆでブロッコリー			○		鶏肉	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	米、バター、米油	小 中	617 691	21.1 23.4	24.4 25.9	2.0 2.3
			牛乳 かぼちゃのポタージュ かぼちゃのパパロア			○		牛乳、生クリーム 牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ	バター パパロア	大	794	26.9	29.8	2.8

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:パナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ