

令和5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		
2	月		ごはん	なすと厚揚げのそぼろ煮					豚肉、厚揚げ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、なす	米、さとう、でん粉、米油	小	483	20.5	16.9	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	562	23.5	18.9	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	639	26.5	20.9	2.6
3	火		ガーリック	鶏のハーブ焼き					鶏肉	にんにく	米、オリーブ油	小	463	14.4	15.0	1.1
			クライス	ピクルス						きゅうり、かぶ、人参	さとう	中	512	15.3	15.3	1.2
			牛乳	ミネストローネスープ	○				ベーコン	にんにく、人参、玉ねぎ、大根、セロリ、トマト	マカロニ	大	674	30.9	19.0	1.9
4	水		ごはん	さばの醤油糀漬け	○				さば		米、さとう、でん粉、米油	小	390	13.7	11.7	1.1
				さやいんげんの白和え					豆腐	いんげん、しめじ、人参	こんにやく、米油、ごま、さとう	中	435	14.5	11.8	1.2
			牛乳	里芋のみそ汁					牛乳、油揚げ、みそ	大根	里芋	大	649	25.0	26.0	1.9
5	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、マカロニ	小	456	22.0	16.3	2.3
			いちごジャム	あさりとしめじのスープ				貝	鶏肉、あさり	キャベツ、人参、しめじ	ジャム	中	493	24.6	17.9	2.4
			牛乳	みかんゼリー					牛乳		ゼリー	大	632	30.5	20.9	2.7
6	金		(ごはん)	秋の炊き込みごはん					鶏肉	しいたけ、しめじ、まいたけ、人参	米	小	355	13.6	11.0	2.2
				豚肉の生姜焼き					豚肉	しょうが	さとう	中	386	13.8	11.1	2.4
			牛乳	くきわかめのきんぴら					わかめ	ごぼう、人参	さとう、ごま	大	533	29.8	15.4	2.6
10	火		(ごはん)	ひじきチャーハン			○	ひじき、ハム、卵	根深ねぎ	米	小	430	18.6	15.4	2.2	
				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	春雨、米油、ごま油、さとう、小麦粉	中	490	21.4	15.9	2.4
			牛乳	大根とセロリのシャキシャキナムル					ハム	大根、セロリ	ごま油	大	653	25.8	21.3	2.6
11	水		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	497	23.5	15.3	1.9
			味付のり	チンゲン菜ともやしのピリ辛和え					のり	チンゲン菜、もやし	ごま油、ごま	中	566	26.9	16.8	2.3
			牛乳	さつまいものみそ汁					牛乳、油揚げ、みそ	しめじ	さつまいも	大	656	30.2	18.4	2.7
12	木		丸形パン	たらのフライ	○	○			たら		パン、パン粉、小麦粉、米油	小	340	12.0	21.8	1.2
				手作りタルタルソース						玉ねぎ、きゅうり	マヨネーズ風ドレッシング	中	341	12.1	22.6	1.2
			牛乳	かぼちゃのクリームシチュー	○	○		貝	鶏肉、ソーセージ、あさり、牛乳	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、しめじ	米油、バター、小麦粉	大	746	28.7	32.1	2.3
13	金	高1-1 おすすめ献立	ごはん	お好み焼き風ハンバーグ	○	○			牛肉、豚肉、牛乳、凍り豆腐、かつお節、青のり	玉ねぎ、根深ねぎ	米、でん粉、マヨネーズ風ドレッシング	小	550	24.6	19.5	1.7
				切干し大根と茎わかめのツナサラダ					わかめ、ツナ	きゅうり、切干し大根、人参		中	637	28.7	21.9	1.8
			牛乳	ABCスープ					鶏肉	人参、玉ねぎ、もやし、セロリ	マカロニ	大	724	32.7	24.7	2.6
16	月		(ごはん)	ベーコンとコーンのピラフ			○	ベーコン	玉ねぎ、赤パプリカ、コーン、マッシュルーム、枝豆	米、バター	小	532	19.6	22.2	1.8	
				大豆のコロッケ	○				大豆	玉ねぎ、ミニトマト	じゃがいも、パン粉、米粉、小麦粉、米油	中	552	20.7	23.5	1.9
			牛乳	あさりのチャウダー				貝	牛乳、あさり、ベーコン	玉ねぎ、人参、ほうれん草	でん粉、じゃがいも、バター	大	705	25.4	28.3	2.6

◎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

令和5年度 10月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

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	
17	火		(ごはん)	キムチごはん	○				豚肉	しょうが、にんにく、白菜、人参	米、ごま油	小	550	23.1	20.3	2.2
				もやしとほうれん草のナムル						人参、もやし、ほうれん草	さとう、ごま油、ごま	中	609	25.4	21.6	2.3
			牛乳	チンゲン菜と肉団子のスープ	○				鶏肉	玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜	でん粉、パン粉、さとう	大	689	29.4	23.5	2.7
				カップdeヤクルト		○			牛乳		カップdeヤクルト					
18	水		ごはん	鮭のチャンチャン焼き				サケ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	米	小	441	23.2	12.3	2.1	
				ひじきとチーズの和風サラダ		○			ひじき、チーズ	人参、枝豆	さとう	中	489	24.4	12.5	2.3
			牛乳	すまし汁				牛乳、豆腐	しいたけ、葉ねぎ		大	575	31.0	14.6	2.6	
19	木	食育の日「りんご」 	ロールパン	ドライカレー	○	○		豚肉	にんにく、レーズン、人参、セロリ、ピーマン、トマト	パン、オリーブ油、小麦粉	小	482	23.8	18.6	1.9	
				マカロニツナサラダ	○			ツナ	きゅうり、コーン	マカロニ、マヨネーズ、風ドレッシング	中	596	28.7	21.5	2.2	
			牛乳	ウインナーのポトフ				ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも	大	741	36.3	26.4	2.5	
				りんご				牛乳	りんご							
20	金		(ごはん)	豚丼				豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ	米、こんにやく、さとう	小	582	22.3	20.4	1.8	
				きゅうりとしらすの酢の物				わかめ、しらす	きゅうり	さとう	中	663	25.4	22.2	2.3	
			牛乳	実だくさんみそ汁				みそ	人参、キャベツ、コーン	じゃがいも	大	747	28.6	23.8	2.7	
				チョコクレープ				牛乳		クレープ						
23	月	小4 おすすめ献立	中華麺	野菜たっぷり醤油ラーメン	○			豚肉、なると	しょうが、人参、コーン、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ	めん、ごま油	小	301	12.4	15.2	1.9	
				鶏肉のから揚げ				鶏肉	しょうが、にんにく	でん粉、米油	中	304	12.5	15.3	1.9	
			牛乳	きゅうりの即席漬け					きゅうり	さとう	大	812	36.8	29.3	2.6	
				チョコプリン				牛乳		プリン						
24	火	ふるさと給食の日「きくらげ」	ごはん	青椒肉絲				豚肉	しょうが、たけのこ、にんにく、ピーマン、パプリカ	米、さとう、ごま油	小	486	23.1	16.4	2.1	
				春雨ときくらげの中華サラダ				ハム	きくらげ、人参、ほうれん草	春雨、ごま、さとう、ごま油	中	553	26.1	17.4	2.4	
			牛乳	豆腐の中華スープ				牛乳、豆腐	人参、えのき、根深ねぎ	ごま油	大	646	30.2	20.0	2.7	
25	水	十三夜の献立 	(ごはん)	吹き寄せごはん				鶏肉	しいたけ、しめじ、人参、栗	米	小	557	19.1	18.7	1.9	
				鶏肉とさつまいもの旨煮				鶏肉	しょうが、人参、いんげん	米油、さつまいも、さとう	中	623	21.2	20.2	2.4	
			牛乳	つみれのみそ汁				イワシ、タラ、みそ	人参、大根、根深ねぎ	でん粉、さとう	大	697	24.3	21.6	2.7	
26	木		(ごはん)	チキンカレー	○	○		鶏肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、人参、グリーンピース	米、オリーブ油、ルウ	小	558	21.1	18.6	1.5	
				秋野菜のフレンチサラダ				ハム	白菜、セロリ	米油、さとう	中	637	23.7	20.7	1.8	
			牛乳	フルーツヨーグルト		○		牛乳、ヨーグルト	みかん、りんご	ゼリー、さとう	大	743	27.1	23.8	2.4	
27	金	おはなし献立	食パン	○	○		ホキ		パン、マヨネーズ、風ドレッシング、さとう	小	438	16.0	17.2	1.3		
			チョコクリーム		○			れんこん、人参、ブロッコリー	クリーム、さつまいも、マヨネーズ、風ドレッシング	中	473	17.3	18.8	1.5		
			牛乳	ウインナーとお豆のトマトシチュー	○	○		牛乳、ベーコン、ウインナー	玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン	金時豆、米油、バター、小麦粉	大	661	29.5	24.1	2.6	
30	月	ハロウィン献立 	(ごはん)	ケチャップライス		○		ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、トマト	米、バター、米油	小	593	20.1	26.2	1.9	
				フランクフルトソーテーゆでブロッコリー				フランクフルト	ブロッコリー		中	663	22.3	28.2	2.2	
			牛乳	かぼちゃのポタージュ		○		牛乳、生クリーム	玉ねぎ、かぼちゃ	バター	大	764	25.7	32.6	2.7	
				かぼちゃのパパロア				牛乳		パパロア						
31	火		ごはん	八宝菜				豚肉、えび	たけのこ、人参、きくらげ、玉ねぎ、白菜	米、ごま油、でん粉	小	399	16.4	10.5	1.3	
				きのこ入り焼売	○			豚肉	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、しょうが	でん粉、さとう、ごま油、小麦粉	中	455	18.6	10.9	1.8	
			牛乳	春雨のスープ				牛乳	しいたけ、人参、根深ねぎ	春雨	大	603	24.3	14.6	2.5	

◎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