
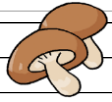





# 令和4年度 10月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は( )で表示しています。  
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには**下線**を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名 	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血や肉や骨のもの	やになるもの	体の調子を整えるもの	子をとるもの	熱や力のもの	やになるもの	
1 土	ごはん			☺ 10月のテーマ食材「生しいたけ」を使った献立 ☺		米		865kcal
	ぎゅうにゅう ミルク(コーヒー)	牛乳					ミルク	27.4g
	<u>きのこのポークハヤシ</u>	豚肉		にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ <b>生しいたけ</b>		油	ハヤシルウ	34.2%
	ひじきのマリネ	ひじき 枝豆 チーズ		にんじん		グレープシード油	三温糖	3.6g
3 月	🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 <b>振替休業日</b> 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡							
4 火	むぎごはん					米 麦		772kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.6g
	じゃがいものそばろに	豚肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん		ごま油	じゃがいも 三温糖	24.2%
	こまつなともやしのごまあえ			小松菜 もやし にんじん		三温糖	ごま	2.4g
	<u>いわしのつみれじる</u>	いわし みそ		<b>しょうが</b> だいこん 葉だいこん		片栗粉		
5 水	ごはん					米		710kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						26.4g
	とうふでんがく	豆腐 みそ				三温糖	ごま	22.9%
	きりぼしだいこんのごもくに	油揚げ こんぶ さつま揚げ		切り干し大根 にんじん さやいんげん		ごま		2.8g
	かきたまじる	卵		玉ねぎ にんじん 小松菜		片栗粉		
6 木	ごはん					米		745kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						32.2g
	やしししゃも	ししゃも						27.6%
	やさいのこんぶあえ	塩昆布		にんじん キャベツ 小松菜				2.9g
	おでんに	昆布 黒はんぺん ちくわ 生揚げ うちの卵		大根				
7 金	<u>くりごはん</u>			☺ 10月のテーマ食材「生しいたけ」を使った献立 ☺		<4>	米 もち米 黒ごま	832kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.4g
	<u>さばのみそやし</u>	さば みそ		<b>しょうが</b>		🌕 十三夜 🌕 栗名月・豆名月とも呼ばれる「十三夜」にちなみ「栗ごはん」と豆腐を使った料理を取り入れました。白玉団子は「へそもち」の形にします。		27.5%
	ちんげんさいともやしのおひたし	かつお節		チンゲン菜 もやし				3.6g
	<u>とうふときのこのみそじる</u>	豆腐 みそ		<b>生しいたけ</b> エリンギ なめこ 葉ねぎ				
しらたまだんごあべかわふう	豆腐 きなこ		抹茶		白玉粉 上白糖 (さつまいも 油 砂糖)			
10 月	 <b>スポーツの日</b> 							
11 火	ひとみキラキラライス	ベーコン		にんじん しめじ パセリ トマト			米 麦 油	790kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						20.3g
	ポテトチーズボール	チーズ				油	じゃがいも 片栗粉	28.9%
	もやしのカレーサラダ			もやし にんじん きゅうり とうもろこし		グレープシード油	三温糖	2.8g
	コンソメスープ			玉ねぎ にんじん キャベツ				
	ブルーベリーゼリー			(ブルーベリーゼリー果汁)		(ぶどう糖 水あめ グラニュー糖 果糖 ぶどう液糖)		
12 水	ごはん			🟡 10月12日は「豆乳の日」 🟡		米		755kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						20.6g
	ツナのクロック	(マグロ油漬け)		(玉ねぎ)		油 (じゃがいも 砂糖 大豆油 パン粉 米粉 小麦粉)		26.9%
	<u>ごもくきんぴら</u>	さつま揚げ		ごぼう にんじん こんにゃく <b>れんこん</b> さやいんげん		油	三温糖 ごま	2.3g
	とうにゅうみそじる	豆乳 みそ		にんじん 白菜 えのき ほうれん草				
13 木	ごはん			🌱 10月13日は「豆の日・さつまいもの日」 🌱		米		821kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						33.0g
	いためだいず	大豆 みそ 豚肉		ねぎ にんにく		油	三温糖	26.1%
	ちんげんさいともやしのおかかあえ	かつお節		チンゲン菜 もやし にんじん				2.9g
	<u>さつまじる</u>	鶏肉 みそ		にんじん 玉ねぎ <b>しょうが</b> 葉ねぎ		<b>さつまいも</b>		
14 金	むぎごはん			☺ 10月15日は「きのこの日」 ☺		米 麦		734kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						28.9g
	<u>まつかぜやし</u>	鶏肉 みそ 牛乳		ねぎ <b>しょうが</b> にんじん		ごま	パン粉 三温糖	25.7%
	もやしのさっぱりサラダ			もやし にんじん 小松菜		三温糖	ごま油 ごま	2.9g
	<u>きのこのみそじる</u>	油揚げ みそ		<b>生しいたけ</b> えのき ほうれん草				

今月のテーマ食材  
**生しいたけ**

天然のしいたけと原木栽培のしいたけは、秋が旬です。しいたけをはじめとするきのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。いろいろな料理でとりやすい食品のひとつです。



日	献立名 	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分												
		血	肉	や	骨	の	体		の	調	子	を	熱	や	力	の	も	と	に	な
17	ごはん							米	763kcal											
月	ぎゅうにゅう	牛乳							30.6g											
	ひじきとたまごのカップやき	鶏肉 豚肉 ひじき 卵			玉ねぎ にんじん グリンピース		三温糖	25.0%												
	はりはりづけ				切り干し大根 もやし きゅうり		三温糖 ごま	3.1g												
	キャベツとあぐらあげのみそしる	みそ 油揚げ			キャベツ 葉ねぎ															
18	むぎごはん						米 麦	735kcal												
火	ぎゅうにゅう	牛乳							27.6g											
	きのこいりホイコーロー				にんにく <b>しょうが</b> にんじん エリンギ <b>生しいたけ</b> ピーマン キャベツ		ごま油 三温糖 片栗粉	26.6%												
	ちゅうかあえ				にんじん こまつな もやし		ごま油 三温糖 ごま	3.1g												
	とうふとわかめのスープ	豆腐 わかめ			ねぎ		ごま													
19	さくらごはん						米	776kcal												
水	ぎゅうにゅう								29.1g											
	カレイのたつたあげ	(かれい)			(しょうが 寒天)		(米粉) 油	27.1%												
	ごぼうみそマヨサラダ	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 みそ			ごぼう にんじん とうもろこし		小豆 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 マヨネーズ 三温糖 ごま	2.8g												
	くろはんぺんのすましじる	黒はんぺん			大根 にんじん ほうれん草															
20	ごはん						ごはん	773kcal												
木	ぎゅうにゅう	牛乳							36.1g											
	シラのピザやき	シラ チーズ			ピーマン 玉ねぎ				21.0%											
	スパゲッティソテー	ベーコン			玉ねぎ しめじ <b>生しいたけ</b>		油 スパゲッティ	2.6g												
	こんさいのコンソメスープ				<b>かぶ</b> ごぼう にんじん ほうれん草															
21	わかめごはん	わかめ					米 麦	791kcal												
金	ぎゅうにゅう ミルメーク(コーヒー)	牛乳						ミルメーク	26.8g											
	とりのてりやき	鶏肉			<b>しょうが</b>		ごま	29.8%												
	フライドポテト						油 じゃがいも	2.6g												
	ABCスープ				玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ		マカロニ													
	プリン	牛乳					(砂糖)													
24	しらすごはん	しらす					米	714kcal												
月	ぎゅうにゅう	牛乳							22.3g											
	やさいのかきあげ				玉ねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ		油 <b>さつまいも</b> 小麦粉	20.9%												
	はくさいともやしのいそあえ	のり			もやし はくさい にんじん			3.0g												
	カニカマとたまごのみそしる	(魚肉 卵白 カニエキス) 卵 みそ			ほうれん草		(砂糖 油 でん粉) 片栗粉													
25	食パン メイプルジャム						(寒天) パン (水あめ 砂糖 メイプルシロップ)	812kcal												
火	ぎゅうにゅう	牛乳							27.3g											
	さつまいもときのこのグラタン	牛乳 チーズ ツナ			にんにく 玉ねぎ まいたけ <b>生しいたけ</b> しめじ		<b>さつまいも</b> グレープシード油 油 小麦粉	26.9%												
	フレンチドレッシングサラダ				キャベツ とうもろこし パセリ		グレープシード油 三温糖	3.8g												
	やさいスープ				玉ねぎ にんじん 白菜															
26	ごはん						米	785kcal												
水	ぎゅうにゅう	牛乳							33.1g											
	なまあげのおろしかけ	生揚げ			大根 葉ねぎ		三温糖	27.1%												
	ふるさとごもくまめ	黒はんぺん 大豆 こんぶ			にんじん <b>れんこん</b>		三温糖	2.8g												
	あさりとたまねぎのみそしる	あさり みそ			玉ねぎ えのき 葉ねぎ キャベツ															
27	ごはん						米	741kcal												
木	ぎゅうにゅう	牛乳							23.1g											
	ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり					油 小麦粉	27.6%												
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ			切り干し大根 ほうれん草 にんじん		マヨネーズ	3.0g												
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 わかめ みそ			葉ねぎ															
28	ごはん						米	767kcal												
金	ぎゅうにゅう	牛乳							27.4g											
	きびなごのねぎソース	(きびなご)			ねぎ		油 三温糖(パン粉 ごま 小麦粉 コーンフラワー)	25.9%												
	ひじきといんげんのサラダ	ひじき			さやいんげん とうもろこし		ごま	2.7g												
	なまあげとキャベツのみそしる	生揚げ みそ			キャベツ 葉ねぎ															
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト			(黄桃 白桃 <b>りんご</b> みかん)		(砂糖 ぶどう糖果糖液糖)													
31	ごはん						米	869kcal												
月	ぎゅうにゅう	牛乳							25.1g											
	だいずときのこのポークカレー	豚肉 大豆 ヨーグルト			にんにく しょうが 玉ねぎ <b>生しいたけ</b> しめじ		油 カレールウ じゃがいも	28.9%												
	ふくじんあえ				キャベツ きゅうり にんじん 大根 (大根 きゅうり なす <b>れんこん</b> <b>しょうが</b> しその葉)		(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)	2.5g												
	ハロウィンこめこのカップケーキ	(豆乳 大豆粉)			(かぼちゃ)		(米粉 砂糖 油 水あめ ショートニング)													