

10 月献立予定表

令和6年度

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)
1 日 (火)	ぎゅうにゅう かきがたしよくパン くろまめきなこクリーム スパニッシュオムレツ ツナサラダ オニオンスープ	(こむぎこ ショートニング さとう) (しょくぶつゆし さとう) じゃがいも サラダあぶら パター マヨネーズ サラダあぶら	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) (きなこ にゅうせいひん) たまご ぶたにく ツナ	たまねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	733 31.6 37.1 3.2
2 日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげごもくあんかけ あおなのしらすあえ さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく しらす みそ	ほししいたけ にんじん たけのこ しょうが グリーンピース しめじ こまつな キャベツ えのきたけ こまつな	745 30.1 19.5 3.1
3 日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ピビンパのぐ はるさめスープ ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりにく (ヨーグルト)	にんにく ねぶかねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんじん ほししいたけ チンゲンサイ はくさい しょうが	728 26.4 18.5 3.1
4 日 (金)	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやき きりぼしだいこんのはりはりづけ かきたまじる	こめ でんぶん さとう こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう いわし たまご かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	786 26.4 30.4 2.2
7 日 (月)	ぎゅうにゅう ごはん いわしのしょうがに れんこんのきんぴらいため なまあげとこまつなのみそしる	こめ (さとう でんぶん) サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう (いわし) ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう (しょうが) れんこん こんにゃく にんじん こまつな にんじん	738 27.4 24.0 2.2
8 日 (火)	ぎゅうにゅう かきがたしよくパン しろみざかなのマリネ グリーンサラダ チンゲンサイのクリームに	(こむぎこ ショートニング さとう) こめあぶら さとう でんぶん サラダあぶら さとう こむぎこ パター サラダあぶら	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) メルルーサ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ あかパプリカ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	712 30.0 32.0 3.0
9 日 (水)	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン はるまき きゅうりのひたひた	めん サラダあぶら (はるさめ とんし ごまあぶら こむぎこ さとう だいずあぶら) こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと (ぶたにく だいずたんぱく) かつおぶし	もやし チンゲンサイ にんじん コーン (キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく) きゅうり	775 29.6 30.7 4.6
10 日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとレバーのちゅうかあえ ほうれんそうとベーコンのサラダ きのこスープ ブルーベリーゼリー	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら さとう サラダあぶら ごま (さとう)	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン チーズ	☆10がつ10か はめのあいごデー☆ しょうが にんにく はねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ しめじ ほししいたけ (ブルーベリーかじゅう)	748 25.4 19.9 2.9
11 日 (金)	ぎゅうにゅう きのこカレーライス コールスローサラダ いちごかたぬきチーズ	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご エリンギ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン いちご	700 21.4 25.1 2.4
15 日 (火)	ぎゅうにゅう ロールパン チリコンカン キャベツサラダ てづくりスイートポテト	(こむぎこ ショートニング さとう) サラダあぶら だいず さとう サラダあぶら さとう パター ごま	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな コーン さつまいも	715 31.1 28.0 2.2

	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16	ごはん	こめ			765
日	とりにくのごまふうみやき	ごま さとう	とりにく		32.2
(水)	さつまいもとごぼうのマスタードあえ	マヨネーズ さとう さつまいも	かつおぶし	ごぼう	27.5
	とうふとはねぎのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17	きのこたきこみごはん	こめ		しめじ ほししいたけ にんじん	710
日	あつやきたまご	(さとう しょうぶつゆ でんぶん)	(たまご)		27.8
(木)	こまつなのごまあえ	さとう ごま		こまつな チンゲンサイ にんじん	22.0
	とんじる	じゃがいも サラダあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18	ごはん	こめ			742
日	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	25.9
(金)	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり しそ	25.4
	すましじる			にんじん しめじ チンゲンサイ	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
21	ごはん	こめ			715
日	しろみざかなのトマトソースあえ	さとう こめあぶら でんぶん	たら	たまねぎ トマトかん	24.4
(月)	ごぼうとえだまめのサラダ	さとう マヨネーズ ごま		ごぼう にんじん きゅうり	23.6
	チンゲンサイとポテトのスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん チンゲンサイ	1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23	ごはん	こめ			
日	ぶたにくとだいこんのいために	さとう ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく こんにゃく	737
(水)	もやしとこまつなのあえもの	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	26.1
	のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく なまあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しょうが	18.1
	おこめのムース	(こめこ さとう みずあめ)	(たまご にゅうせいひん)		1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24	ごはん	こめ			694
日	ポークしゅうまい	(でんぶん さとう こむぎこ だいずこ)	(ぶたにく とりにく たら)	(たまねぎ)	34.4
(木)	ナムル	ごまあぶら ごま		もやし こまつな にんじん	16.6
	はっぼうさい	サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく いか	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25	ごはん	こめ			745
日	ちくわのカレーあげ	でんぶん こむぎこ こめあぶら	ちくわ		24.6
(金)	きりぼしだいこんのいために	さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	21.5
	とうふとこまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28	ごはん	こめ			743
日	とりにくとさつまいものあげに	でんぶん さつまいも こめあぶら さとう ごま	とりにく	しょうが さやいんげん	26.4
(月)	いそあえ	さとう	のり	もやし きゅうり にんじん	19.2
	だいこんとチンゲンサイのみそしる		みそ	だいこん チンゲンサイ えのきたけ	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		746
日	だいずコロッケ	(じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ) こめあぶら	(だいず)	(たまねぎ)	25.4
(火)	フレンチサラダ	サラダあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン	32.9
	かぼちゃシチュー	サラダあぶら こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ	3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30	ごはん	こめ			700
日	たらのさいきょうやき		すけそうだら	しょうが	35.4
(水)	ひじきとチーズのわふうサラダ	さとう	ひじき チーズ	ほうれんそう パプリカ コーン	17.6
	とりだんごじる	でんぶん	とりにく	しょうが ねぶかねぎ チンゲンサイ	2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
31	ごはん	こめ			708
日	おやこに	じゃがいも さとう	とりにく たまご なんと	たまねぎ みつば	31.8
(木)	おかかあえ	さとう		キャベツ チンゲンサイ きゅうり	16.7
	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ はねぎ	2.7

*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。

幼稚園×0.52 小1, 2×0.59 小3, 4×0.68 小5, 6×0.83

