

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

10月 27日 ~ 10月 31日



## ● 月曜日

ごはん  
牛乳  
キャベツ入り平つくね  
さつま芋サラダ  
すまし汁



## 献立紹介

### さつま芋サラダ

#### 料理の説明

秋に美味しいさつま芋とりんごを使ったサラダです。好みてさつま芋の固さを調整してください。

## ● 火曜日

ごはん  
牛乳  
鯖のねぎ塩焼き  
大根と昆布の煮物  
みそ汁



#### ○ 材料4人分 ○

- ・ さつま芋 200 g
- ・ きゅうり 60 g
- ・ りんご 30 g
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ マヨネーズ 35 g

## ● 水曜日

トマトときのこの  
ハヤシライス  
牛乳  
ピーナッツ和え  
豆乳プリン



#### ○ 作り方 ○

- 1 具材を切る。  
さつま芋は皮をむいて2cm角に切る。  
きゅうりは薄く輪切りにする。  
りんごはよく洗って、皮が付いたまま  
いちょう切りにする。
- 2 さつま芋・きゅうりを加熱する。  
給食ではオーブンのスチーム機能を使用。  
家庭では電子レンジで代用可能。
- 3 具材を冷やしておく。
- 4 さつま芋に塩こしょうをまぶし、荒く  
つぶす。
- 5 4にその他の具材とマヨネーズを加えて  
和える。

## ● 木曜日

ごはん  
牛乳  
鶏肉のみそこうじ焼き  
ひじきの炒め煮  
すまし汁



## ● 金曜日 世界の料理「アメリカ」

ジャンバラヤ  
牛乳  
オムレツ  
豆とコーンの豆乳スープ  
パンプキンババロア



～ 完成 ～

