

令和8年度 10月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

日	曜日	献立名	アレルギー物質を含む食品の有無							おもに力になる食べ物	おもに血や肉になる食べ物	体の調子を整える食べ物	調味料他	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	えび	かに				エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
1	木	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ロールパン	○		△	○					小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	イースト 塩	263	8.0	4.6	0.9
		クリームシチュー	○			○					じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 ブロccoli 人参	218	7.9	12.9	1.3
		わかめとツナのサラダ									マヨネーズ	ツナ 生わかめ	キャベツ 人参	87	3.0	7.2	0.6
2	金	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米			291	5.2	0.8	0.0
		厚揚げ甘酢あんかけ									砂糖 片栗粉 ごま油	厚揚げ 鶏肉	玉葱 菊水漬 人参 菜葱 干椎茸	230	15.5	15.3	0.8
		なめ茸あえ											白菜 もやし きゅうり なめたけ	19	1.4	0.0	0.5
		みそ汁	○								麩	かつおだし みそ	小松菜	34	3.3	0.7	1.2
5	月	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米			291	5.2	0.8	0.0
		かぼちゃのコロッケ	○			○					揚げ油 じゃが芋 パン粉 野菜パン粉 小麦粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 ラード でんぷん パーム油	濃縮乳	かぼちゃ 玉葱 パプリカ粉末	190	3.3	8.2	0.4
		さつま芋サラダ									さつま芋 マヨネーズ		きゅうり りんご 干しぶどう	120	0.9	5.7	0.2
		豚汁									里芋	豚肉 みそ かつおだし	大根 こんにゃく 人参 ごぼう 菜葱	57	4.7	1.4	1.0
		ぶどう(甲斐路)											ぶどう	12	0.1	0.0	0.0
6	火	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米			291	5.2	0.8	0.0
		白身魚のすんだ焼き									砂糖	ホキ みそ	枝豆	89	13.7	11.9	1.1
		すき焼き風煮									砂糖	豚肉 焼き豆腐 なると	白菜 しらたき 人参 白葱 えのき	97	5.0	2.5	0.7
		すまし汁										ちくわ かつおだし	玉葱 水菜	26	3.0	2.3	1.1
7	水	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米			291	5.2	0.8	0.0
		鶏肉の塩から揚げ									片栗粉 揚げ油	鶏肉	生姜 にんにく	203	16.0	11.9	0.8
		きゅうりと茎わかめのサ ラダ								△ △	マヨネーズ ごま油 ごま	ちくわ 茎わかめ	きゅうり	78	2.4	6.1	1.1
		ワンタンスープ	○								ワンタンの皮		もやし ちんげん菜 白葱	36	1.0	0.0	1.0
8	木	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		照り焼きチキンバーガー	○		△	○					小麦粉 砂糖 ショートニング 砂糖 片栗粉	脱脂粉乳 鶏肉	イースト 塩 トマト キャベツ	403	18.9	13.1	1.6
		ポテトカレー炒め									じゃが芋 サラダ油	豚肉	人参 ピーマン にんにく	86	3.7	2.8	0.4
		キャベツとコーンのスープ										キャベツ コーン	コンソメ こしょう	20	0.7	0.3	1.0
9	金	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米			291	5.2	0.8	0.0
		厚揚げとなすのみそ炒め									サラダ油 砂糖	厚揚げ 豚肉 みそ	なす こんにゃく	129	8.8	7.1	0.8
		キャベツとツナのごま和え									ごま 砂糖	ツナ	キャベツ もやし	47	3.3	2.3	0.6
		かきたま汁			○						片栗粉	卵 かつおだし	人参 ほうれん草	33	3.2	1.3	0.9
		ブルーベリーゼリー									糖類 砂糖 寒天		ブルーベリーピューレー ブルーベリー果肉 ブルーベリー濃縮果汁	35	0.0	0.0	0.0
12	月	スポーツの日															
13	火	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米			291	5.2	0.8	0.0
		鶏肉とさつま芋の揚げ煮									さつま芋 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま	鶏肉	ピーマン 生姜	230	6.4	12.2	0.8
		キャベツと小松菜のこんぶ あえ									ショートニング	ちくわ 塩こんぶ	キャベツ 小松菜	26	2.3	0.3	0.7
		みそ汁										みそ かつおだし	もやし 玉葱 菜葱	31	3.0	0.5	1.2
14	水	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米			291	5.2	0.8	0.0
		ごぼうとひき肉の玉子焼き			○						砂糖 サラダ油	卵 鶏肉	玉葱 ごぼう 小松菜 人参	167	12.6	9.6	1.2
		おからサラダ									マヨネーズ	おから 豆乳	きゅうり コーン 玉葱	92	2.0	7.5	0.3
		みそ汁										油揚げ わかめ かつおだし みそ	白菜	46	3.9	2.3	1.5
15	木	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		しょうゆラーメン	○								小麦粉		塩	411	21.3	7.2	4.4
			○									豚肉 なると	もやし コーン 白葱				
		キャベツと油揚げのごまあえ									ごま 砂糖	油揚げ	キャベツ 水菜	49	2.8	2.9	0.4
		バナナ											バナナ	56	0.7	0.1	0.0

令和8年度 10月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

日	曜日	献立名	アレルギー物質を含む食品の有無							おもに力になる食べ物	おもに血や肉になる食べ物	体の調子を整える食べ物	調味料他	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	えび	かに				エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
16	金	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				291	5.2	0.8	0.0
		さばのみそ煮								砂糖	さば みそ	生姜	酒 みりん	174	13.5	10.6	1.3
		じゃがいもの煮つけ								じゃが芋 サラダ油 砂糖	ちくわ	玉葱 人参	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	100	3.2	1.1	0.8
		ひじきと白菜の汁									かつおだし ひじき	白菜 しめじ 生姜	しょうゆ 酒 塩	14	1.5	0.0	0.7
19	月	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
			△			○				米 麦 パター			塩 サフラン	527	18.2	16.4	2.4
		キーマカレー (サフランライス)	○			○				カレールウ	豚肉	玉葱 トマト缶 人参 エリンギ にんにく	ケチャップ コンソメ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 クミン ガラムマサラ ターメリック				
		シーザーサラダ	○			○				マヨネーズ クルトン 砂糖	ベーコン 牛乳 粉チーズ	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁 にんにく	塩 こしょう	67	1.8	4.7	0.5
20	火	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				291	5.2	0.8	0.0
		チキン団子みそだれ	○		○					生パン粉 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 卵 みそ	玉葱 白葱 しそ葉 干椎茸 生姜	みりん 酒 塩	195	13.6	10.2	1.1
		厚揚げのサラダ								サラダ油 砂糖 ごま	厚揚げ	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ 酢	86	4.1	6.1	0.6
		すまし汁									かつおだし	人参 水菜 しめじ	しょうゆ 塩	16	1.9	0.1	0.8
21	水	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				291	5.2	0.8	0.0
		竹輪の磯辺揚げ	○		○					小麦粉 揚げ油	竹輪 卵 青のり粉			141	6.1	7.5	0.8
		じゃが芋としめじの炒め煮								じゃが芋 砂糖 サラダ油		玉葱 しめじ 人参 にんにくの芽	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	84	1.9	0.7	0.6
		みそ汁									油揚げ わかめ かつおだし みそ	もやし		42	3.6	1.9	1.4
22	木	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		黒糖ロールパン	○		△	○				小麦粉 黒蜜糖 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		イースト 塩	291	8.2	4.7	1.0
		マカロニグラタン	○			○				マカロニ 小麦粉 バター サラダ油	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	玉葱 しめじ パセリ	コンソメ 塩 白ワイン こしょう	175	7.8	10.7	0.7
		小松菜のマヨネーズ和え								マヨネーズ ごま	鶏肉	小松菜 きゅうり コーン	ボン酢	78	2.9	5.7	0.2
		チキンスープ									鶏肉	玉葱 キャベツ 人参	コンソメ 白ワイン こしょう	51	3.6	2.7	0.8
23	金	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				291	5.2	0.8	0.0
		きんぴらエッグ			○					砂糖 サラダ油	卵 鶏肉 さつま揚げ ひじき	ごぼう	しょうゆ みりん 酒	180	13.7	9.9	1.0
		キャベツとツナのごまあえ								ごま 砂糖	ツナ	キャベツ もやし 人参	しょうゆ 塩	46	3.0	2.1	0.6
		みそ汁								里芋	みそ かつおだし	小松菜		42	3.0	0.5	1.3
26	月	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
			△							米 麦				527	16.5	13.3	1.7
		ハヤシライス (麦ごはん)	○			○				小麦粉 パター サラダ油 砂糖	豚肉 生クリーム	玉葱 人参 しめじ にんにく	ケチャップ ウスターソース 濃縮ガラスープ しょうゆ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう				
27	火	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		まいだけごはん								米	油揚げ	まいだけ 人参	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 塩	241	5.1	1.7	1.1
		さばの焼焼き									さば		塩麹	147	12.7	10.1	1.0
		里芋と大根の煮つけ								里芋 砂糖	鶏肉	大根 人参 いんげん	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	94	4.0	2.2	0.9
		みそ汁	○							麩	みそ かつおだし	小松菜		34	3.3	0.7	1.2
28	水	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				291	5.2	0.8	0.0
		鶏肉のカレー焼き								砂糖 ごま油	鶏肉		酒 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	161	12.5	11.9	0.8
		ビーフンソテー								ビーフン サラダ油 ごま油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 筍水素 ビーマン 干椎茸	しょうゆ 酒 赤ワイン 中華だし 塩 こしょう	89	5.0	3.2	0.6
		豆腐とちんげん菜のスープ								片栗粉	豆腐	ちんげん菜 人参	コンソメ こしょう	25	1.5	0.9	0.9
29	木	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		レーズンロールパン	○		△	○				小麦粉 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳	レーズン	イースト 塩	321	8.3	4.7	0.9
		かぼちゃグラタン	○			○				小麦粉 パター サラダ油	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	かぼちゃ 玉葱	塩 コンソメ こしょう	178	8.8	9.1	0.7
		ちんげん菜とベーコンのサ ラダ				○				マヨネーズ	ベーコン 粉チーズ	ちんげん菜 キャベツ にんにく	こしょう	80	2.1	7.1	0.4
		大根とコーンのスープ										大根 コーン	コンソメ こしょう	22	0.6	0.2	1.0
		パンパキンパフ								うるち米 砂糖 でんぷん		かぼちゃパウダー	発酵調味液	20	0.3	0.0	0.0

令和8年度 10月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

日	曜日	献立名	アレルギー物質を含む食品の有無								おもに力になる食べ物	おもに血や肉になる食べ物	体の調子を整える食べ物	調味料他	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	えび	かに					エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
30	金	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		栗ごはん									米 もち米 栗 ごま			酒 みりん 塩	298	5.2	1.2	1.0
		鶏肉のりんご生姜焼き									砂糖 片栗粉	鶏肉	りんご 生姜	しょうゆ 酒 みりん	158	12.8	10.7	0.8
		もやしと小松菜のナムル									ごま油 砂糖 ラー油 ごま		もやし 小松菜 人参 にんにく	しょうゆ 塩 酢	33	1.4	1.8	0.6
		みそ汁									さつま芋	油揚げ かつおだし みそ	葉葱		87	4.0	2.3	1.3
		みかん											極早生みかん		39	0.6	0.1	0.0

- * 食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずして最終加工食品に混入してしまう可能性がある
アレルギー食材（8品目）について△の表示をしています。
- * 当月に使用するハム、ベーコン、ウインナー、マヨネーズ、ちくわ、さつま揚げには、「乳、卵」は使用されていません。