

令和6年度 10月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日 曜日	料 理 名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1 火	牛乳 ごはん ひじき入りぎせい豆腐 里いものサラダ 沢煮椀	牛乳 とり肉 豆腐 卵 まぐろ油漬け みそ なると	 人参 たけのこ しょうが ねぎ ひじき 小松菜 ごぼう 人参 みつば えのき	米 砂糖 片栗粉 植物油 里いも 砂糖 マヨネーズ ごま	709 30.8 27.9 2.9
2 水	牛乳 りんご入りロールパン かぼちゃグラタン チンゲン菜のサラダ コーンのスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	りんご かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく 白菜 コーン	小麦粉 植物油 脂 砂糖 小麦粉 バター 植物油 生クリーム マヨネーズ	707 26.0 28.7 3.4
3 木	牛乳 ごはん とり肉とさつまいもの揚げ煮 こんぶあえ みそ汁	牛乳 とり肉 みそ	 ピーマン しょうが 小松菜 白菜 こんぶ キャベツ	米 さつまいも 片栗粉 ごま 植物油 おふ	702 26.6 22.0 2.7
4 金	牛乳 ガーリックライス さけのマヨネーズ焼き スパゲティマトソテー チンゲン菜と卵のスープ りんごゼリー	牛乳 さけ ベーコン 卵	玉ねぎ にんにく パセリ トマト ピーマン マッシュルーム にんにく チンゲン菜 玉ねぎ りんご果汁	米 麦 バター マヨネーズ スパゲティ オリーブ油 片栗粉 砂糖	709 35.1 21.3 3.7
7 月	牛乳 ごはん とり肉の塩から揚げ こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	 しょうが にんにく こんにゃく きゅうり 人参 わかめ しょうが しそ葉 水菜 なめこ	米 片栗粉 植物油 ごま 砂糖	707 38.8 22.7 2.5
8 火	牛乳 ごはん きんぴらエッグ なめたけあえ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 卵 とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ ヨーグルト	 ごぼう ひじき キャベツ きゅうり 人参 なめたけ もやし ねぎ	米 砂糖 植物油 砂糖	701 33.7 22.3 3.7
9 水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 さば みそ ちくわ	 しょうが 切干大根 人参 いんげん 椎茸 白菜 しめじ しょうが	米 砂糖 砂糖 植物油	694 34.3 23.9 3.2
10 木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 小松菜のごまマヨあえ さつま汁	牛乳 卵 かまぼこ 豚肉 みそ	 小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 片栗粉 砂糖 植物油 マヨネーズ ごま 砂糖 さつまいも	708 27.8 24.7 3.0
11 金	牛乳 ごはん 肉シュウマイ ひよこ豆のサラダ きのこのスープ	牛乳 豚肉 ほたて 卵 ハム ウインナー	玉ねぎ 椎茸 しょうが ひよこ豆 きゅうり 人参 コーン えのき しめじ エリンギ にんにく	米 小麦粉 片栗粉 ごま マヨネーズ 植物油	702 28.3 26.8 2.2
15 火	牛乳 ごはん お好み焼き風卵焼き 春雨とちくわのサラダ 白菜のスープ	牛乳 豚肉 かつおぶし 卵 ちくわ 卵(非加熱) とり肉	 キャベツ にら 青のり 人参 きゅうり 白菜 人参 ねぎ	米 植物油 ごま油 春雨 ごま 砂糖 植物油	702 29.0 29.3 2.7
16 水	牛乳 食パン ブルーベリージャム 白いんげん豆のシチュー ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 牛乳 卵	ブルーベリー果汁 白いんげん豆 玉ねぎ セロリ 人参 ブロッコリー キャベツ バナナ	小麦粉 植物油 脂 砂糖 バター 植物油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	717 23.5 30.3 2.9

日 曜日	料 理 名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
17 木	牛乳 ごはん とり肉の野菜衣揚げ きゅうりとかにかまの酢の物 みそ汁	牛乳 とり肉 卵 かにかま 油揚げ みそ	人参 ねぎ きゅうり もやし しょうが わかめ	米 小麦粉 植物油 砂糖 ごま じゃがいも	681 35.8 21.5 2.6
18 金	牛乳 ごはん さけのチャンチャン焼き 切こんぶと大豆の煮物 大根汁	牛乳 さけ みそ 大豆 ちくわ 豚肉	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 人参 こんぶ 大根 ねぎ しょうが	米 バター 砂糖 砂糖 植物油	676 41.1 19.4 3.3
21 月	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	牛乳 豆腐 とり肉 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 枝豆 ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが えのき 白菜	米 砂糖 小麦粉 牛脂 じゃがいも 砂糖	706 29.2 19.2 3.3
22 火	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム 卵(非加熱)	玉ねぎ 人参 にんにく 白菜 人参 きゅうり	米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖 植物油	719 23.2 23.8 2.2
23 水	牛乳 ごはん(細江まいひめ) ごぼうとひき肉の卵焼き 野菜のしらすあえ みそ汁 みかんゼリー	牛乳 豚肉 卵 しらす 豆腐 みそ	細江地区で収穫されたお米を使用する予定です。 ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ しめじ わかめ みかん果汁	米(細江まいひめ) 砂糖 植物油 砂糖 砂糖	686 32.0 22.1 3.0
24 木	牛乳 ごはん 豆腐のチーズ焼き 大根と豚肉のみそ煮 いものこ汁	牛乳 豆腐 チーズ みそ 豚肉 さつま揚げ みそ	大根 人参 ねぎ しょうが こんにゃく 人参 ごぼう	米 砂糖 砂糖 ごま油 里いも	706 33.9 22.7 3.0
25 金	牛乳 五目うどん たこ焼き サイダーゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ たこ かつお節 卵	大根 人参 ごぼう 椎茸 小松菜 キャベツ ねぎ しょうが レモン果汁	小麦粉 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 植物油 砂糖	707 29.8 24.2 3.4
28 月	牛乳 大豆とツナのごはん とり肉のゆずこしょう焼き さつまいもの白あえ 赤だしのみそ汁 豆乳プリン	牛乳 大豆 まぐろ油漬け とり肉 豆腐 みそ 豆乳	人参 しょうが ゆず ほうれん草 なめこ 水菜	米 さつまいも 砂糖 ごま 砂糖 植物油	717 39.4 23.0 3.9
29 火	牛乳 ごはん かつおカツ すきやき風煮 みそ汁	牛乳 かつお 豚肉 焼き豆腐 なんと 油揚げ みそ	玉ねぎ しょうが 人参 白菜 えのき しらたき ねぎ しめじ わかめ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 植物油 砂糖	687 29.2 23.3 3.1
30 水	牛乳 ロールパン オムレツ ツイストマカロニのサラダ えのきと青菜のスープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 牛肉 豚肉 ベーコン 豚肉	玉ねぎ 人参 パプリカ きゅうり 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	小麦粉 植物油 脂 砂糖 砂糖 片栗粉 植物油 マカロニ 砂糖 オリーブ油	710 27.7 29.9 3.3
31 木	牛乳 きのこピラフ かぼちゃハンバーグ 白菜のクリームシチュー	牛乳 とり肉 豚肉 とり肉 牛乳	にんにく 椎茸 しめじ えのき エリンギ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ 人参	米 麦 バター 豚脂 片栗粉 砂糖 小麦粉 生クリーム バター 植物油	708 25.9 26.0 2.4

栄養価は中学部の数値になります。
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
(非加熱調理の料理のみ)