

令和7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 水	牛乳 食パン いちごジャム 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 チーズ 牛乳 ベーコン	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 生クリーム バター 植物油 マヨネーズ	654 24.2 27.5 3.1
2 木	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	にんにく しょうが 人参 きゅうり しそ葉 しょうが こんにゃく 水菜 なめこ	米 片栗粉 植物油 ごま 砂糖	707 39.0 22.7 2.5
3 金	牛乳 ごはん さばのみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 さば みそ 油揚げ	人参 いんげん ひじき こんにゃく 人参 ネギ	米 砂糖 砂糖 植物油 ごま油 里いも ごま油	708 35.7 26.7 3.2
6 月	牛乳 さつまいもごはん うさぎ型ハンバーグ もやしつきゅうりのあえ物 いわしだんご汁 お月見クレープ	牛乳 とり肉 いわし たら 豆乳 大豆粉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが もやし きゅうり のり 大根 しめじ 人参 水菜	米 さつまいも ごま 片栗粉 豚脂 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 植物油 さつまいも 砂糖 米粉 片栗粉 植物油	701 27.3 20.5 3.6
7 火	牛乳 ごはん きんぴらエッグ ほうれん草のごまあえ みそ汁	牛乳 卵 とり肉 さつま揚げ ちくわ みそ 油揚げ	ごぼう ひじき ほうれん草 もやし なす	米 砂糖 植物油 ごま 砂糖	667 32.2 22.7 3.2
8 水	牛乳 ごはん たらフライきのこあんかけ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 たら みそ 豆腐 油揚げ	人参 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 赤じそ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉 植物油 ごま油	671 27.7 23.0 2.9
9 木	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 玉ねぎ 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 片栗粉 牛脂 じゃがいも 砂糖	725 29.4 19.2 3.8
10 金	牛乳 ガーリックライス さけのマヨネーズ焼き スパゲティトマソティー 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 牛乳 卵	玉ねぎ パセリ にんにく トマト ピーマン にんにく マッシュルーム 玉ねぎ チンゲン菜 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	713 35.1 21.8 3.8
14 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 ネギ	米 植物油 ごま油 春雨 ごま 砂糖 植物油	708 29.2 29.9 2.7
15 水	牛乳 わかめごはん さわらのてり焼き 野菜とコーンのサラダ もやしのスープ	牛乳 さわら	わかめ しょうが ブロッコリー 人参 きゅうり コーン チンゲン菜 人参 もやし	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	696 31.4 24.4 4.1
16 木	牛乳 ごはん とり肉の野菜衣揚げ カラフルソティー みそ汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 ウインナー みそ	人参 ネギ ピーマン パプリカ 玉ねぎ 小松菜 みかん果汁	小麦粉 片栗粉 米粉 植物油 植物油 おふ 砂糖	690 34.9 21.9 2.9

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもの	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
17 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	687 42.0 19.9 3.4
20 月	牛乳 ごはん 赤パプリカの肉づめ ひよこ豆のサラダ きのこスープ	牛乳 牛肉 豚肉 牛乳 卵 ハム ワイン	赤パプリカ 玉ねぎ きゅうり 人参 ひよこ豆 コーン にんにく えのき しめじ エリンギ	米 パン粉 マヨネーズ ごま 植物油	724 28.9 29.1 2.1
21 火	牛乳 みそ煮込み風うどん だし巻き卵 小松菜のごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ みそ 卵 かまぼこ	人参 白菜 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし ぶどう果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 植物油 ごま 砂糖 砂糖	667 35.5 20.2 3.6
22 水	牛乳 ロールパン とり肉のスパイシー焼き 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 とり肉 ベーコン 豚肉	にんにく きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき	小麦粉 植物油脂 砂糖 マカロニ 砂糖 オリーブ油	722 38.7 29.1 3.2
23 木	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉 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 小麦粉 植物油 砂糖 植物油	732 22.5 25.8 2.2
24 金	牛乳 ふるさと給食 ごはん かつおの竜田揚げ すきやき風煮 みそ汁	牛乳 かつお 豚肉 焼豆腐 なると みそ		米 片栗粉 植物油 砂糖	720 36.8 24.2 2.9
27 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 水菜 なめこ	米 さつまいも 砂糖 ごま 砂糖 植物油	717 39.6 23.1 4.0
28 火	牛乳 ごはん さばの塩焼き れんこん金平 みそ汁	牛乳 さば さつま揚げ みそ 豆腐 油揚げ		米 砂糖 ごま ごま油 わかめ	690 36.3 26.8 2.6
29 水	牛乳 ごはん 千種焼き スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 卵 ハム みそ		米 砂糖 ごま油 植物油 マヨネーズ オリーブ油 おふ	702 27.6 25.9 2.8
30 木	牛乳 ごはん 野菜コロッケ もやしのごまマヨサラダ 豚汁	牛乳 大豆粉 かまぼこ 豚肉 みそ		米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 バン粉 植物油 マヨネーズ ごま 砂糖	701 23.4 26.3 2.5
31 金	牛乳 ハロウィン献立 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	715 26.0 26.0 2.5

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)