

# 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<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>塩分g |
|---------|---|---------------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| 1<br>水  | 牛乳<br>食パン いちごジャム<br>かぼちゃグラタン<br>チンゲン菜のサラダ<br>コーンのスープ                | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とり肉 チーズ 牛乳<br>ベーコン      | かぼちゃ 玉ねぎ<br>チンゲン菜 キャベツ にんにく<br>白菜 コーン                       | 小麦粉 植物油脂 砂糖<br>小麦粉 生クリーム バター 植物油<br>マヨネーズ                             | 654<br>24.2<br>27.5<br>3.1        |
| 2<br>木  | 牛乳<br>ごはん<br>とり肉の塩から揚げ<br>こんにゃくサラダ<br>みそ汁                           | 牛乳<br>とり肉<br>豆腐 みそ                    | にんにく しょうが<br>人参 きゅうり しそ葉 しょうが こんにゃく<br>水菜 なめこ               | 米<br>片栗粉 植物油<br>ごま 砂糖   | 707<br>39.0<br>22.7<br>2.5        |
| 3<br>金  | 牛乳<br>ごはん<br>さばのみそ焼き<br>ひじきの煮物<br>けんちん汁                             | 牛乳<br>さば みそ<br>油揚げ                    | 人参 いんげん ひじき こんにゃく<br>人参 ねぎ                                  | 米<br>砂糖<br>砂糖 植物油 ごま油<br>里いも ごま油                                      | 708<br>35.7<br>26.7<br>3.2        |
| 6<br>月  | 牛乳<br>さつまいもごはん<br>うさぎ型ハンバーグ<br>もやしときゅうりのあえ物<br>いわしだんご汁<br>お月見クレープ   | 牛乳<br>とり肉<br>いわし たら<br>豆乳 大豆粉         | 玉ねぎ トマト にんにく しょうが<br>もやし きゅうり のり<br>大根 しめじ 人参 水菜            | 米 さつまいも ごま<br>片栗粉 豚脂 砂糖<br>砂糖<br>砂糖 片栗粉 植物油<br>さつまいも 砂糖 米粉 片栗粉<br>植物油 | 701<br>27.3<br>20.5<br>3.6        |
| 7<br>火  | 牛乳<br>ごはん<br>きんぴらエッグ<br>ほうれん草のごまあえ<br>みそ汁                           | 牛乳<br>卵 とり肉 さつま揚げ<br>ちくわ<br>みそ 油揚げ    | ごぼう ひじき<br>ほうれん草 もやし<br>なす                                  | 米<br>砂糖 植物油<br>ごま 砂糖  | 667<br>32.2<br>22.7<br>3.2        |
| 8<br>水  | 牛乳<br>ごはん<br>たらフライきのこあんかけ<br>ゆかりあえ<br>みそ汁                           | 牛乳<br>たら<br>みそ 豆腐 油揚げ                 | 人参 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸<br>キャベツ きゅうり 人参 赤しそ<br>ねぎ                 | 米<br>砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉<br>植物油 ごま油                                       | 671<br>27.7<br>23.0<br>2.9        |
| 9<br>木  | 牛乳<br>ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>すまし汁                          | 牛乳<br>豆腐 とり肉 卵<br>豚肉                  | 玉ねぎ 人参 枝豆 ねぎ しょうが<br>玉ねぎ 人参 いんげん しょうが<br>えのき 白菜             | 米<br>砂糖 小麦粉 片栗粉 牛脂<br>じゃがいも 砂糖  | 725<br>29.4<br>19.2<br>3.8        |
| 10<br>金 | 牛乳<br>ガーリックライス<br>さけのマヨネーズ焼き<br>スパゲティマトソテー<br>チンゲン菜と卵のスープ<br>りんごゼリー | 牛乳<br>さけ<br>ベーコン 牛乳<br>卵              | 玉ねぎ パセリ にんにく<br>トマト ビーマン にんにく マッシュルーム<br>玉ねぎ チンゲン菜<br>りんご果汁 | 米 麦 バター<br>マヨネーズ<br>スパゲティ オリーブ油<br>片栗粉<br>砂糖                          | 713<br>35.1<br>21.8<br>3.8        |
| 14<br>火 | 牛乳<br>ごはん<br>お好み焼き風卵焼き<br>春雨とちくわのサラダ<br>白菜のスープ                      | 牛乳<br>豚肉 かつおぶし 卵<br>ちくわ 卵(非加熱)<br>とり肉 | キャベツ にら 青のり<br>人参 きゅうり<br>白菜 人参 ねぎ                          | 米<br>植物油 ごま油<br>春雨 ごま 砂糖 植物油  | 708<br>29.2<br>29.9<br>2.7        |
| 15<br>水 | 牛乳<br>わかめごはん<br>さわらのてり焼き<br>野菜とコーンのサラダ<br>もやしのスープ                   | 牛乳<br>さわら                             | わかめ<br>しょうが<br>ブロッコリー 人参 きゅうり コーン<br>チンゲン菜 人参 もやし           | 米<br>砂糖 片栗粉<br>マヨネーズ  | 696<br>31.4<br>24.4<br>4.1        |
| 16<br>木 | 牛乳<br>ごはん<br>とり肉の野菜衣揚げ<br>カラフルソテー<br>みそ汁<br>みかんゼリー                  | 牛乳<br>とり肉<br>ウインナー<br>みそ              | 人参 ねぎ<br>ビーマン パプリカ 玉ねぎ<br>小松菜<br>みかん果汁                      | 米<br>小麦粉 片栗粉 米粉 植物油<br>植物油<br>おふ<br>砂糖                                | 690<br>34.9<br>21.9<br>2.9        |

お月見献立

| 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<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>塩分g |
|-----|--|--|--|---|-----------------------------------|
| 17金 | 牛乳<br>ごはん<br>さけのチャンチャン焼き<br>切こんぶと大豆の煮物<br>大根汁                    | 牛乳<br><br>さけ みそ<br>大豆 ちくわ<br>豚肉          | <br><br>玉ねぎ キャベツ もやし 人参<br>人参 こんぶ<br>大根 ねぎ しょうが    | 米<br><br>バター 砂糖<br>砂糖 植物油                 | 687<br>42.0<br>19.9<br>3.4        |
| 20月 | 牛乳<br>ごはん<br>赤パプリカの肉づめ<br>ひよこ豆のサラダ<br>きのこスープ                     | 牛乳<br><br>牛肉 豚肉 牛乳 卵<br>ハム<br>ウインナー      | 赤パプリカ 玉ねぎ<br>きゅうり 人参 ひよこ豆 コーン<br>にんにく えのき しめじ エリンギ | 米<br>パン粉<br>マヨネーズ ごま<br>植物油               | 724<br>28.9<br>29.1<br>2.1        |
| 21火 | 牛乳<br>みそ煮込み風うどん<br>だし巻き卵<br>小松菜のごまあえ<br>ぶどうゼリー                   | 牛乳<br>とり肉 油揚げ みそ<br>卵<br>かまぼこ            | 人参 白菜 椎茸 ねぎ<br><br>小松菜 もやし<br>ぶどう果汁                | 小麦粉 片栗粉 砂糖<br>砂糖 片栗粉 植物油<br>ごま 砂糖<br>砂糖   | 667<br>35.5<br>20.2<br>3.6        |
| 22水 | 牛乳<br>ロールパン<br>とり肉のスパイシー焼き<br>ツイストマカロニのサラダ<br>えのきと青菜のスープ         | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とり肉<br>ベーコン<br>豚肉          | <br><br>にんにく<br>きゅうり 赤パプリカ<br>玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき     | 小麦粉 植物油脂 砂糖<br><br>マカロニ 砂糖 オリーブ油          | 722<br>38.7<br>29.1<br>3.2        |
| 23木 | 牛乳<br>カレーライス<br>フレンチサラダ  | 牛乳<br>牛肉 チーズ<br>ハム 卵(非加熱)                | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>白菜 人参 きゅうり                          | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 植物油<br>砂糖 植物油               | 732<br>22.5<br>25.8<br>2.2        |
| 24金 | 牛乳<br>ごはん<br>かつおの竜田揚げ<br>すきやき風煮<br>みそ汁                           | 牛乳<br><br>かつお<br>豚肉 焼豆腐 なんと<br>みそ        | <br><br>しょうが<br>白菜 人参 ねぎ えのき こんにゃく<br>チンゲン菜 もやし    | 米<br>片栗粉 植物油<br>砂糖                        | 720<br>36.8<br>24.2<br>2.9        |
| 27月 | 牛乳<br>大豆とツナのごはん<br>とり肉のゆずこしょう焼き<br>さつまいもの白あえ<br>赤だしのみそ汁<br>豆乳プリン | 牛乳<br>大豆 まぐろ油漬け<br>とり肉<br>豆腐<br>みそ<br>豆乳 | 人参 しょうが<br>ゆず<br>ほうれん草<br>水菜 なめこ                   | 米<br><br>さつまいも 砂糖 ごま<br>砂糖 植物油            | 717<br>39.6<br>23.1<br>4.0        |
| 28火 | 牛乳<br>ごはん<br>さばの塩焼き<br>れんこん金平<br>みそ汁                             | 牛乳<br><br>さば<br>さつま揚げ<br>みそ 豆腐 油揚げ       | <br><br>れんこん 人参 いんげん こんにゃく<br>わかめ                  | 米<br><br>砂糖 ごま ごま油                        | 690<br>36.3<br>26.8<br>2.6        |
| 29水 | 牛乳<br>ごはん<br>千種焼き<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁                             | 牛乳<br><br>卵<br>ハム<br>みそ                  | 玉ねぎ 人参 ねぎ たけのこ ひじき<br>きゅうり 人参<br>あおさ               | 米<br>砂糖 ごま油 植物油<br>マヨネーズ オリーブ油<br>おふ      | 702<br>27.6<br>25.9<br>2.8        |
| 30木 | 牛乳<br>ごはん<br>野菜コロッケ<br>もやしのごまマヨサラダ<br>豚汁                         | 牛乳<br><br>大豆粉<br>かまぼこ<br>豚肉 みそ           | 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆<br>小松菜 もやし<br>大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく    | じゃがいも 砂糖 片栗粉 パン粉<br>植物油<br>マヨネーズ ごま 砂糖    | 701<br>23.4<br>26.3<br>2.5        |
| 31金 | 牛乳<br>きのこピラフ<br>かぼちゃハンバーグ<br>白菜のクリームシチュー                         | 牛乳<br><br>とり肉 豚肉<br>とり肉 牛乳               | にんにく 椎茸 しめじ えのき エリンギ<br>かぼちゃ 玉ねぎ<br>白菜 玉ねぎ 人参      | 米 麦 バター<br>豚脂 片栗粉 砂糖<br>小麦粉 生クリーム バター 植物油 | 715<br>26.0<br>26.0<br>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)