

令和8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 木	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 ねぎ	 米 砂糖 砂糖 植物油 里いも 植物油	686 33.7 25.0 3.0
2 金	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	 枝豆 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 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	726 30.1 19.7 3.6
5 月	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 キャベツ 人参 きゅうり コーン チンゲン菜 人参 もやし	 米 砂糖 マヨネーズ	668 30.5 24.5 3.6
6 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 油揚げ みそ	 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	663 31.9 22.6 3.1
7 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 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき	 小麦粉 植物油脂 砂糖 マカロニ 砂糖 オリーブ油	720 38.6 28.9 3.2
8 木	牛乳 ごはん 肉シュウマイ 大豆のサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 ほたて 卵 ハム 大豆 みそ	 玉ねぎ しょうが 椎茸 きゅうり セロリ もやし しめじ	 米 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ	710 33.0 27.6 2.4
9 金	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 卵(非加熱)	 玉ねぎ 人参 トマト りんご にんにく 白菜 人参 きゅうり	 米 じゃがいも 小麦粉 植物油 砂糖 植物油	730 22.4 24.4 2.2
13 火	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	牛乳 さけ ベーコン 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	 米 麦 バター マヨネーズ スパゲティ 植物油 片栗粉	705 32.5 27.2 3.6
14 水	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 ねぎ わかめ	 米 片栗粉 植物油 ごま 砂糖	704 38.4 22.4 2.6
15 木	牛乳 ごはん 肉だんご甘酢あん 切干大根煮 みそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ みそ	 玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん 椎茸 玉ねぎ ねぎ	 米 砂糖 植物油 小麦粉 植物油 砂糖	716 30.8 21.1 3.0
16 金	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 なら 青のり 人参 きゅうり 白菜 人参 ねぎ	 米 植物油 春雨 ごま 砂糖 植物油	715 29.5 30.1 2.7

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
19月	牛乳 さくらごはん 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	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	 ゆず ほうれん草 水菜 なめこ	米 さつまいも ごま 砂糖	655 36.3 16.0 3.9
20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	674 35.1 19.9 3.9
21水	牛乳 ごはん ぶりフライ 大根炒め煮 みそ汁	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	 大根 人参 いんげん 白菜	米 小麦粉 植物油 植物油 砂糖	716 26.9 27.1 2.5
22木	牛乳 ごはん ハンバーグ キャベツと卵のあえ物 みそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 牛乳 卵 油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 もやし ねぎ	米 小麦粉 ごま 砂糖	678 32.2 26.6 2.4
23金	牛乳 焼き豚チャーハン 焼きょうぎ 春雨スープ	牛乳 豚肉 豚肉 とり肉	人参 ねぎ 椎茸 キャベツ 玉ねぎ にら チンゲン菜	米 麦 植物油 砂糖 小麦粉 米粉 片栗粉 豚脂 植物油 春雨	671 29.7 19.5 5.0
26月	牛乳 ごはん(自然農法米) ごぼうとひき肉の卵焼き 小松菜のおかかあえ みそ汁 静岡みかんゼリー	牛乳 豚肉 卵 かつおぶし 豆腐 みそ	 ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり わかめ みかん果汁	米 植物油 砂糖 砂糖	667 31.1 21.9 3.2
27火	牛乳 ごはん 豆腐のみそチーズ焼き 卵と野菜のサラダ みそ汁	牛乳 豆腐 チーズ みそ 卵 みそ	 キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草	米 砂糖 マヨネーズ さつまいも	700 25.9 25.4 2.8
28水	牛乳 ハヤシライス 野菜とハムのサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり 人参 しょうが	米 小麦粉 植物油 バター 砂糖 植物油 砂糖	711 23.2 21.6 2.4
29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	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 パン粉 植物油 マヨネーズ ごま 砂糖	703 23.4 26.5 2.5
30金	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 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	710 26.0 25.3 2.6

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)