



10月 学校給食献立表



神奈川県立藤沢支援学校

2026-09

日	献立	主な食材と体の中での働き			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体を作る	熱や力になる	体の調子を整える	
1 木	はんご飯 牛乳 ぶたにく 豚肉のマヨネーズ焼き 茹で野菜（じゃがいも・ブロッコリー） みそ汁	ぶたにく、あぶらあげ、かつお、 こんぶ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 たまごふしようにマヨネーズ、 じゃがいも、やきふ	ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、 だいこん、えのきたけ、はねぎ	712 kcal 34.8 g 24.4 g 2.0 g
2 金	サンマーマン 牛乳 かりかり揚げ	ぶたにく、だいず、にぼし、 ぎゅうにゅう	ラーメン、あぶら、かたくりこ、 ごまあぶら、さつまいも、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 りょくとうもやし、はくさい、 チンゲンサイ、きくらげ、ねぎ、 ごぼう、れんこん	751 kcal 31.5 g 20.2 g 2.5 g
5 月	ぶどうパン 牛乳 チキントマトシチュー マカロニサラダ（フレンチ）	とりにく、まぐろ、ぎゅうにゅう	ぶどうパン、あぶら、じゃがいも、 さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 いためたまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、トマト、 とうもろこし、きゅうり	679 kcal 33.7 g 17.5 g 2.6 g
6 火	ねぎ塩豚丼 牛乳 やさいじる 野菜汁	ぶたにく、あぶらあげ、かつお、 こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、かたくりこ	ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、 えのきたけ、レモン、はねぎ、 だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、 こまつな	683 kcal 32.3 g 22.3 g 2.0 g
7 水	はんご飯 牛乳 さかな 魚のしょうが焼き ごま酢和え みそ汁	さわら、あぶらあげ、かつお、 こんぶ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう、 ごまあぶら、さつまいも	キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、 にんじん、たまねぎ、こまつな	678 kcal 33.1 g 20.5 g 2.1 g
8 木	ふじのみや 富士宮焼きそば 牛乳 あげ 揚げ餃子 だいこん 大根スープ みかんゼリー	ぶたにく、あおのり、ぎょうざ、 ぎゅうにゅう	むしめん、ラード、あぶら、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 りょくとうもやし、はねぎ、 だいこん、ねぎ、えのきたけ	666 kcal 25.9 g 26.7 g 2.9 g
9 金	ハヤシライス 牛乳 バンバンジーサラダ（ごまドレ）	ぶたにく、ささみ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、いためたまねぎ、 マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、キャベツ、 りょくとうもやし、きゅうり	685 kcal 27.8 g 17.5 g 2.3 g
13 火	「目の愛護デー（10/10）」献立 マーボーなす はるさめ 春雨スープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく、だいずミート、あつあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さんとう、 かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	なす、ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、にら、 グリーンピース、えのきたけ、こまつな	709 kcal 25.5 g 20.2 g 2.4 g
14 水	コッパパン（パンズ） 牛乳 かじきチーズカツ ゆでキャベツ ABCスープ	かじきチーズかつ、ウインナー、 ぎゅうにゅう	コッパパン、あぶら、マカロニ	キャベツ、パプリカ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、マッシュルーム	601 kcal 28.1 g 21.0 g 2.8 g
15 木	はんご飯 牛乳 にく 肉じゃが おひたし	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、しらたき、 さやいんげん、ほうれんそう、 はくさい、ぶなしめじ	645 kcal 25.5 g 15.5 g 1.6 g
16 金	カレーうどん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく、あぶらあげ、かつお、 こんぶ、とりにく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう、 かぼちゃ	810 kcal 34.1 g 22.2 g 2.8 g
19 月	きなご揚げパン 牛乳 にくたんこ 肉団子スープ やさい 野菜ソテー	きなこ、ミートボール、ぎゅうにゅう	コッパパン、グラニューとう、 あぶら、はるさめ、ごまあぶら	にんじん、はくさい、ねぎ、 ほししいたけ、こまつな、たけのこ、 キャベツ、さやいんげん、 りょくとうもやし	676 kcal 27.7 g 28.2 g 2.8 g
20 火	チャーハン 牛乳 ごまみそ野菜スープ	えび、やきがた、なると、ぶたにく、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、 ごま	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 えだまめ、だいこん、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、えのきたけ	618 kcal 26.7 g 20.9 g 2.3 g
21 水	はんご飯 牛乳 にぎかな 煮魚 なめたけ和え みそ汁	あかうお、あぶらあげ、かつお、 こんぶ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、なめたけ、たまねぎ、はねぎ	626 kcal 30.8 g 13.2 g 2.8 g
22 木	スパゲティみそソース 牛乳 やさい 野菜サラダ（サウザン）	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、バター、あぶら、 さとう、はくりきこ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 キャベツ、カリフラワー、 とうもろこし	671 kcal 32.4 g 23.1 g 2.2 g



10月 学校給食献立表



神奈川県立藤沢支援学校

2026-09

日	献立	主な食材と体の中での働き			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		体を作る	熱や力になる	体の調子を整える		
23 金	じゅうきんや こんだて 十三夜 献立 くし 栗ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく、ひじき、だいず、 あぶらあげ、こんぶ、かつお、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、くり、ごまあぶら、 さとう、やきふ	ねぎ、しそ、にんじん、ほししいたけ、 えだまめ、たまねぎ、がなしめじ、 こまつな	647 kcal 35.5 g 17.8 g 2.8 g	
26 月	ソフトフランス ぎゅうにゅう 牛乳	クリームシチュー グリーンサラダ（フレンチ）	とりにく、ぎゅうにゅう	ソフトフランス、あぶら、 じゃがいも、バター、はくりきこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー、カリフラワー、 キャベツ、きゅうり	651 kcal 28.7 g 23.2 g 2.7 g
27 火	はんご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	さかな て や 魚の照り焼き ごもきんぴら 五目金平 しる みそ汁	さけ、ぶたにく、とうふ、かつお、 こんぶ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら	ごぼう、にんじん、れんこん、 さやいんげん、たまねぎ、だいこん、 こまつな	651 kcal 35.2 g 14.7 g 2.5 g
28 水	はんご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	ブルコギ わかめスープ	ぶたにく、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、 はちみつ、かたくりこ、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、 りょくとうもやし、がなしめじ、 ねぎ、えのきたけ	646 kcal 28.0 g 18.2 g 2.2 g
29 木	はんご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	だいず ぶたにく に 大豆と豚肉のうま煮 おひたし	だいず、ぶたにく、がんもどき、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、だいこん、 こんにゃく、ほししいたけ、ごぼう、 さやいんげん、こまつな、キャベツ、 りょくとうもやし	674 kcal 28.8 g 19.2 g 2.2 g
30 金	みそラーメン（バターコーン） ぎゅうにゅう 牛乳	ささみサラダ パンプキンババロア	こんぶ、かつお、みそ、ぶたにく、 ささみ、わかめ、ぎゅうにゅう	ラーメン、あぶら、ごまあぶら、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 りょくとうもやし、にら、 とうもろこし、カリフラワー、 きゅうり	686 kcal 30.9 g 16.3 g 3.0 g

・献立は、材料の都合で変更になる場合があります。

・献立には高等部の提供栄養量が記載してあります。中学部は記載の90%、小学部は記載の60%を目安に提供しています。