

令和8年



きゅうしょくよていこんだてひょう



10月

保土ヶ谷支援学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの (炭水化物、脂質)	血や肉になるもの (たんぱく質、ミネラル)	体の調子をよくするもの (ビタミン・ミネラル)	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1	木	○ほどがやく 99しゅうねん はくじゅきゅうしよく ロールパン まっしろクリームシチュー ギョウニゅう こうはくサラダ パニラアイス	パン あぶら こめこ じゃがいも バター なまクリーム オリーブオイル	ギョウニゅう とりこ だっしふんにゅう	カリフラワー たまねぎ たもぎたけ れんこん だいこん にんじん れもんじる	792 32.0	33.0 3.0
2	金	ごはん ギョウニゅう チャプチェ なめこのちゅうかスープ	こめ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ じゃがいも	ギョウニゅう ぶたにく ギョウニゅう	だいずもやし たまねぎ にら にんじん たけのこ しめじ なめこ チンゲンサイ	714 19.0	27.8 2.5
5	月	○どうぶつグルメウィーク ごはん ギョウニゅう にくどうふ たぬきじる	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ギョウニゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ おふ	にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう まいたけ しらたき しゅんぎく こんにゃく だいこん	732 20.6	29.9 2.2
6	火	しよくパン(あん＆マーガリン) ギョウニゅう ホキフライのサルサソースかけ マカロニスープ	パン オリーブオイル マカロニ あぶら ホキフライ	ギョウニゅう ホキフライ	たまねぎ セロリ ピーマン トマト ホールトマトカット ケチャップ レモンじる にんじん ほうれんそう	703 27.3	25.1 3.1
7	水	あんかけスパゲッティ ギョウニゅう やさいのバターソテー ブルーベリーゼリー	スパゲッティ あぶら かたくりこ	ギョウニゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ホールトマトカット やさいジュース キャベツ ほうれんそう コーン	692 25.5	25.9 2.5
8	木	セルフキムタクごはん ギョウニゅう もやしのうまに さつまじる	こめ あぶら さつまいも かたくりこ	ギョウニゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ キムチ たくあん もやし チンゲンサイ だいこん	692 17.4	25.3 3.3
9	金	ちゅうかどん ギョウニゅう のりスープ ライチゼリー	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	ギョウニゅう ぶたにく あつあげ のり	はくさい にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ えのき ほうれんそう	747 22.1	31.8 2.6
13	火	ごはん ギョウニゅう ぶたにくのしょうがやき もやしソテー あおなスープ	こめ あぶら ごまあぶら	ギョウニゅう ぶたにく	たまねぎ ピーマン もやし にんじん にら ほうれんそう エリンギ	684 20.0	30.8 2.0
14	水	ごはん ギョウニゅう じゃがいもとぶたにくのいために もやしのすまじる	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ギョウニゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん もやし えのき みつば	745 23.3	29.5 2.0
15	木	カレースパゲッティ ギョウニゅう きのこのホットサラダ シューアイス(パニラ)	スパゲッティ あぶら こむぎこ カレールー	ギョウニゅう ぶたにく ベーコン クラッシュだいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン いためたまねぎ ケチャップ ホールトマトカット キャベツ えのき しめじ	779 28.1	35.9 1.9
16	金	ごはん ギョウニゅう さかなのみそマヨやき きりぼしだいこんに けんちんじる	こめ あぶら マヨネーズソース さといも ごまあぶら	ギョウニゅう さわら あぶらあげ どうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しめじ	770 26.4	32.0 2.2

○保土ヶ谷区99周年白寿給食

今年の10月1日、保土ヶ谷区が区政99周年になります！
長寿のお祝いで99歳は「白寿」と言います。給食でも「白寿」のお祝いとして白をモチーフにした「まっしろクリームシチュー」を提供予定です！みなさんと保土ヶ谷区99周年をお祝いしましょう！

19日以降は裏面へ

6,7月に行った「咲かせよう！保土ヶ谷園芸博覧会」と題してクイズと塗り絵のイベントを行いました。今月の給食では、クイズの正解や塗り絵が多かった、中1-3と高1-3の皆さんにデザートを選んでもらいました！おめでとうございます！
中1-3→1日 パニラアイス、高1-3→15日 シューアイス(パニラ)

○どうぶつグルメウィーク

10月4日は、世界動物の日です。動物愛護や動物保護のための世界的な記念日です。
5日～9日は「どうぶつグルメウィーク」と題して、料理名に動物の名前が入ったメニューを提供します！
どの料理名に動物が隠れているか、ぜひ探してみてくださいね♪

【例】



きつねうどん

日 曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
19 月	コッペパン チリコンカン ギョウにゅう		パン あぶら	ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム	712	34.1
	グリーンサラダ(マヨネーズソース)		じゃがいも	ぶたにく だいず	ホールトマトカット ケチャップ やさいジュース	28.3	2.7
20 火	ごはん ジョア(マスカット)		こめ あぶら	ジョア	キャベツ たまねぎ ピーマン	671	29.1
	ホイコーロー ワンタンスープ		ごまあぶら ワンタン	ぶたにく あつあげ	にんじん もやし ながねぎ	14.4	2.4
21 水	どうにゅうクリームスパゲッティ ギョウにゅう		スパゲッティ	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	679	32.1
	やさいソテー りんごゼリー		あぶら パター	とりにく どうにゅう	マッシュルーム こまつな キャベツ	21.8	2.2
22 木	ごはん ギョウにゅう		こめ あぶら	ギョウにゅう	えのき しめじ まいたけ	708	33.2
	さかなのきのこあんかけ		かたくりこ	さわら あつあげ	たまねぎ にんじん こまつな	21.4	2.1
23 金	〇じゅうさんやきゅうしょく		こめ パター	ギョウにゅう	エリンギ しめじ まいたけ	694	34.1
	だいずごはん ギョウにゅう		あぶら かたくりこ	だいず ぶたにく	パセリ キャベツ みずな	22.3	2.1
26 月	チキンカレーライス ギョウにゅう		こめ あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん いためたまねぎ	684	26.0
	コンソメスープ		じゃがいも	とりにく	りんごソース ホールトマトカット キャベツ	14.9	1.8
27 火	ココアあげパン ギョウにゅう		パン あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん	694	32.6
	かぼちゃのポトフ ヨーグルト		ぶたにく	ヨーグルト	キャベツ マッシュルーム	26.1	2.3
28 水	〇にほんあじめぐり〜しずおか〜		こめ	ギョウにゅう	にんじん だいこん ごぼう	692	31.2
	ごはん おけんちゃん ギョウにゅう		さといも	とりにく あぶらあげ	しめじ こんにゃく こねぎ	14.7	2.2
29 木	ごはん ギョウにゅう		こめ あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん もやし にら	695	29.2
	あつあげのにくみそいため わかめスープ		かたくりこ	ぶたにく あつあげ	たけのこ	20.3	2.4
30 金	〇ハロウィンきゅうしょく		こめ あぶら パター	ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム やさいジュース	810	27.2
	ガーリックライス にくだんごのトマトに ギョウにゅう		じゃがいも	にくだんご だいず	ホールトマトカット ケチャップ パセリ	21.8	2.5
		レモンドレッシングサラダ ハロウィンゼリー	オリーブオイル		キャベツ きゅうり ブロッコリー レモンじる		

今月の平均栄養価 エネルギー 719kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

〇日本味めぐり〜静岡〜

静岡県は中学部3年生の修学旅行で訪れる場所です！

「おけんちゃん」が静岡県の郷土料理です。

農作業の忙しい時期に鍋いっぱいには野菜と豆腐を

煮込んで作り置きしていた料理が始まりだそうです。

けんちゃん汁に具材が似ていますが、「おけんちゃん」

は、煮汁が少なく甘みがあることが特徴です。

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。

食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

今月の欠食届の締め切りについて

欠食する日				締め切り日	欠食する日				締め切り日
10/26 (月)	～	10/30 (金)		10/2 (金)	11/16 (月)	～	11/20 (金)		10/26 (月)
11/2 (月)	～	11/6 (金)		10/9 (金)	11/24 (火)	～	11/27 (金)		10/30 (金)
11/9 (月)	～	11/13 (金)		10/19 (月)	11/30 (月)	～	12/4 (金)		11/9 (月)