

10月分学校給食予定献立表

神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
2	月	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め チンゲン菜のツナ和え 牛乳	ごはん 砂糖 油 ごま油 でんぱん ごま	牛乳 豚肉 ツナ 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが もやし 青梗菜	豆板醤 酒 みりん しょうゆ 塩	790	35.1	32.1	2.0
3	火	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳 ヨーグルト	ごはん ハヤシルー 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 牛肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリビ ^o -ス キャベツ きゅうり	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コショウ	770	28.2	27.2	2.7
4	水	サンドパン 牛乳 タンドリーチキン じゃがいものソテー マンゴープリン	サンドパン 砂糖 油 じゃがいも マンゴープリン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ ミックスベジタブル	塩 こしょう カレー粉 酢 減塩醤油	674	30.3	31.4	2.1
5	木	ごはん サケの味噌マヨネーズ焼き 豚汁 牛乳	ごはん 油 マヨネーズ ごま油 じゃがいも	牛乳 サケ 豆腐 みそ 豚肉	たまねぎ マッシュルーム にんじん	塩 だしパック	717	33.1	26.8	1.9
6	金	ほうとう風うどん じゃがいもの権兵衛揚げ 牛乳	ゆでめん 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ 干し椎茸 しょうが	みりん 醤油 減塩醤油 酒 だしパック だし用昆布	723	27.9	20.4	3.2
9	月	スポーツの日								
10	火	ナスのピリ辛丼 切干大根サラダ 牛乳 ブルーベリーゼリー	ごはん 油 でんぱん 砂糖 ごま油 ゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり 切干大根	豆板醤 みそラーメンスープ 酒 みりん 酢 しょうゆ	721	27.0	21.3	1.9
11	水	ロールパン 牛乳 ポークチャップ コンソメスープ ヨーグルト	ロールパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 パン いんげん豆 ヨーグルト	たまねぎ ピーマン コーン にんにく にんじん ほうれんそう	ケチャップ 塩 コショウ コンソメ ウスターソース 赤ワイン	747	35.5	27.6	3.1
12	木	ごはん 揚げカレイのレモン漬け 根菜サラダ 牛乳	ごはん 小麦粉 でんぱん 油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	牛乳 カレイ	にんじん たまねぎ しめじ レモン果汁 もやし れんこん ごぼう	塩 酢 しょうゆ	725	28.7	24.1	1.5
13	金	みそソーススパゲティ ツナ大根サラダ 牛乳 みかんゼリー	スパゲティ オリーブ油 三温糖 小麦粉 油 ゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ ツナ	たまねぎ にんじん セロリ グリビ ^o -ス しょうが にんにく だいこん みずな	和風だし 酒 減塩醤油 塩 酢	743	31.8	26.8	2.7
16	月	ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 なめこのみそ汁 牛乳	ごはん さといも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 チンゲン菜 なめこ	酒 みりん しょうゆ だしパック	740	29.5	22.9	2.6
17	火	肉みそひじき丼 おかか和え 牛乳 お米のムース	ごはん 三温糖 油 でんぱん 砂糖 お米のムース	牛乳 みそ 豚鶏ひき肉 大豆ミート 鰹節 ひじき	たまねぎ にんじん グリビ ^o -ス しょうが こまつな もやし	豆板醤 みりん しょうゆ	728	31.0	21.6	2.1

日	曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
18	水	ぶどうパン 冬瓜のクリーム煮 野菜ソテー 牛乳	ぶどうパン バター 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 白花豆 みそ	とうがん たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ほうれんそう コーン	塩 こしょう 酒	758	31.5	31.8	2.8
19	木	ごはん サバの味噌煮 ごま和え 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	牛乳 サバ みそ	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ	725	27.2	29.4	1.8
20	金	麻婆豆腐めん パンバンジーサラダ 牛乳	ホットラーメン 砂糖 ごま油 でんぷん ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ささみ	にんじん たまねぎ ねぎ 青梗菜 干し椎茸 ショウガ コンク パプリカ キャバツもやし きゅうり	麻婆豆腐の素 塩 しょうゆ 中華だし 豆板醤	726	32.3	24.3	2.7
23	月	ごはん 豚肉ときのこのごま味噌炒め かぼちゃのいとこ煮 牛乳	ごはん ごま 三温糖 油 ごま油 ゆで小豆	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん まいたけ かぼちゃ えのきだけ 青梗菜 しめじ コンク ショウガ	酒	767	30.4	21.8	1.9
24	火	ツナそばろ丼 磯香和え 牛乳 ヨーグルト	ごはん 砂糖 ごま油	牛乳 ツナ 高野豆腐 焼きのり	にんじん しょうが グリーンピース こまつな もやし	減塩醤油 酒 みりん しょうゆ	680	27.6	20.7	1.6
25	水	黒パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	黒パン じゃがいも 三温糖 油	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 1 1 にんにく コーン ほうれんそう	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース	719	34.0	28.2	3.0
26	木	ごはん 季節野菜の含め煮 かきたま汁 牛乳	ごはん さつまいも 砂糖 油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 卵	たまねぎ にんじん 干し椎茸 えのきだけ さやいんげん しめじ だいこん ほうれんそう	酒 塩 しょうゆ だしパック だし用昆布	715	30.1	18.0	2.3
27	金	栗ときのこのクリームスパゲティ 和風サラダ 牛乳	スパゲティ バター オリーブ油 くり シチュールー ドレッシング	牛乳 ベーコン 豚肉 白花豆	にんにく たまねぎ まいたけ たもぎたけ キャバツ にんじん きゅうり		737	28.8	27.6	1.7
30	月	ごはん 豆腐の和風ミートローフ 野菜ソテー ヨーグルト	ごはん パン粉 油 でんぷん	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト	たまねぎ しょうが もやし にんじん にんにく 青梗菜	塩 しょうゆ こしょう	762	32.1	25.9	2.0
31	火	チキンライス かぼちゃのポタージュ 牛乳 ハロウィンデザート	ごはん バター 油 ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 白花豆 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル トマト 1 1 かぼちゃ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	759	28.4	20.1	2.5

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより 今月の目標 秋の食べ物を知ろう



秋の味覚



「食欲の秋」というように、秋はお米やさつまいも、栗やきのこ、りんごやぶどう、サケやサンマなど、様々な食べ物が旬を迎える美りの季節です。旬の食べ物は美味しいだけでなく、栄養価も高いです。これから冬になるにつれて気温が下がります。体調を崩しやすい時期ですが、しっかり食べて丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう。

