



# 給食予定献立表



2024年10月

神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でのたらし			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g
1	火	ほうとう風うどん じゃが芋の権兵衛揚げ 牛乳	ゆでめん サラダ油 さとう 片栗粉 じゃがいも	豚肉 油揚げ 牛乳	大根 人参 白菜 長ねぎ 干しいたけ しょうが	料理酒 みりん しょうゆ みそ	837 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
34.1 g							
30.2 g							
2.8 g							
2	水	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	ごはん サラダ油 さとう	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース トマト マッシュルーム きゅうり セロリ	赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ 酢 食塩 こしょう	767 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
28.9 g							
29.2 g							
2.3 g							
3	木	ごはん 鮭のみそマヨあなかけ 豚汁 牛乳	ごはん サラダ油 里芋 ごま油 マヨネーズ(卵不使用)	鮭 豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	みそ 食塩	734 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
31.7 g							
25.4 g							
1.8 g							
4	金	サンドパン タンドリーチキン ジャーマンポテト風 牛乳	サンドパン さとう サラダ油 じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし	食塩 こしょう カレー粉 しょうゆ	675 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
31.6 g							
31.8 g							
1.8 g							
7	月	ごはん 生揚げの中華みそ炒め チンゲン菜のツナ和え 牛乳	ごはん サラダ油 さとう ごま ごま油 片栗粉	豚肉 生揚げ ツナ	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲン菜	豆板醤 料理酒 みりん みそ しょうゆ	807 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
34.8 g							
32.9 g							
1.9 g							
8	火	みそミートスパゲティ ツナ大根サラダ 牛乳	スパゲティ ごま油 さとう サラダ油 片栗粉	豚肉 かつお節 ツナ 大豆ミート 牛乳	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく しょうが 大根 きゅうり	料理酒 しょうゆ みそ 食塩 こしょう	709 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
31.6 g							
26.5 g							
2.3 g							
9	水	ナスのピリ辛丼 切り干し大根のサラダ 牛乳	ごはん サラダ油 片栗粉 さとう ごま油 ごま	豚肉 大豆ミート 牛乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり にんにく しょうが 切り干し大根 なす	豆板醤 みりん 料理酒 みそ しょうゆ 酢	731 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
28.8 g							
24.9 g							
2.6 g							
10	木	ごはん カレイの唐揚げ甘酢あなかけ 根菜のごまマヨサラダ 牛乳	ごはん 薄力粉 こめ油 さとう ごま サラダ油 片栗粉 マヨネーズ(卵不使用)	カレイ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ もやし れんこん 乾燥ごぼう	酢 食塩 しょうゆ	779 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
30.4 g							
27.7 g							
1.6 g							
11	金	米粉コッペパン ポークチャップ コンソメスープ 牛乳	コッペパン サラダ油 さとう じゃが芋 いんげん豆	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ ピーマン とうもろこし にんにく 人参	食塩 赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう	676 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
33.4 g							
28.8 g							
3.4 g							
15	火	麻婆豆腐ラーメン バンバンジーサラダ 牛乳	ラーメン サラダ油 さとう 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ もやし グリーンピース きゅうり キャベツ 赤パプリカ	ガラスープ しょうゆ 豆板醤 みそ 酢 テンメンジャン ケチャップ	771 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
32 g							
23.5 g							
2.6 g							
16	水	肉みそひじき丼 小松菜のおかか和え 牛乳	ごはん サラダ油 ごま さとう ごま油 片栗粉	豚肉 大豆ミート かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき しょうが グリーンピース 小松菜 もやし	豆板醤 みりん しょうゆ みそ	713 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
30.6 g							
23.9 g							
1.8 g							
17	木	ごはん サバのみそ煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	ごはん サラダ油 さとう 春雨 ごま	さば 牛乳	しょうが 長ねぎ ほうれん草 人参	料理酒 みそ みりん しょうゆ	692 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
30.1 g							
23.4 g							
1.9 g							
18	金	黒パン 冬瓜のクリーム煮 ポテトソテー 牛乳	黒パン サラダ油 じゃが芋 とうもろこし シチューフレーク	鶏肉 ベーコン 牛乳	冬瓜 玉ねぎ 人参 白菜 グリーンピース マッシュルーム	みそ 食塩 コンソメ こしょう	787 Kcal
							たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
33.3 g							
32.6 g							
3.5 g							

21	月	ごはん	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ	料理酒	742 Kcal
		豚肉ときこのごまみそ炒め	サラダ油	牛乳	えのき チンゲン菜	みりん	30.3 g
		もやしと小松菜のナムル	ごま ごま油		にんにく しょうが	ガラスープ	26.9 g
		牛乳	さとう 片栗粉		もやし 小松菜 海苔	みそ しょうゆ	2.6 g
22	火	きのこパスタ	スパゲティ ごま油	ベーコン	にんにく 玉ねぎ	しょうゆ	740 Kcal
		ひじきサラダ	オリーブ油 ごま	かつお節	人参 しめじ えのき	酢	29.1 g
		牛乳	サラダ油 さとう	牛乳	ブロッコリー ひじき		28.4 g
			シチューフレーク		きゅうり キャベツ		2.5 g
23	水	ツナそぼろ丼	ごはん	ツナ	人参	料理酒	852 Kcal
		大学芋	サラダ油	高野豆腐	玉ねぎ	みりん	25.7 g
		牛乳	さとう ごま	牛乳	グリーンピース	しょうゆ	32 g
			さつま芋		しょうが		1.9 g
24	木	ごはん	ごはん ビーフン	鶏肉	玉ねぎ 人参	カレー粉 みりん	779 Kcal
		鶏肉と野菜のだしカレー煮	サラダ油	牛乳	大根 干しいたけ	食塩	27.5 g
		ビーフンと野菜のソテー	じゃが芋 さとう		しめじ いんげん	しょうゆ	25.8 g
		牛乳	片栗粉 ごま油		ピーマン	ガラスープ	2 g
25	金	コッパパン	コッパパン	鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム	コンソメ	729 Kcal
		鶏肉と大豆のトマト煮	じゃが芋	みずくだいず	にんにく 人参	ケチャップ	35.8 g
		ほうれん草のベーコンソテー	さとう サラダ油	水煮大豆	トマトピューレ	ウスターソース	31.7 g
		牛乳	とうもろこし	ベーコン	ほうれん草	食塩 こしょう	3 g
28	月	ごはん	ごはん パン粉	豚肉	玉ねぎ	みりん	845 Kcal
		和風ミートローフ	片栗粉	豆腐	ひじき	しょうゆ	31.2 g
		さつま芋のみそ汁	サラダ油 ごま油	豆腐	わかめ	みそ	27.7 g
		牛乳	さつま芋	豆乳			2.1 g
29	火	鶏南蛮うどん	ゆでめん	鶏肉	玉ねぎ 人参	しょうゆ	742 Kcal
		ベーコンと白菜のサラダ	サラダ油	ベーコン	しめじ 長ねぎ	みりん	28.7 g
		牛乳	さとう	牛乳	小松菜 白菜	食塩 こしょう	24.6 g
			片栗粉		干しぶどう	酢	2.9 g
30	水	バターライス	ごはん バター	鶏肉	玉ねぎ 人参	みそ	807 Kcal
		白菜のクリーム煮	サラダ油	ツナ	白菜 乾燥パセリ	酢	32.1 g
		ツナと野菜のサラダ	シチューフレーク	牛乳	いんげん	しょうゆ	29.3 g
		牛乳	じゃが芋 ごま		きゅうり		2.6 g
31	木	チキンライス	ごはん	鶏肉	玉ねぎ パセリ	ケチャップ	750 Kcal
		パンフキンポタージュ	サラダ油 バター	牛乳	人参 トマト	コンソメ	26.8 g
		牛乳	かぼちゃ 生クリーム		グリーンピース	食塩	24.9 g
			とうもろこし		マッシュルーム	こしょう	2.4 g

※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あります。

☆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

# 10月給食だより

## 意識していますか? 食事のマナー

### はしの持ち方



〇はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

### やりがちなマナー違反



- 〇背筋をのばす
- 〇いすに深くこしかける
- 〇机とおなかの間はこがし
- 〇一個分くらいあける
- 〇床に足を着く