

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	材料と体内ではたらく			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 脂質 g 食塩相当量 g
1	水	みそラーメン 切り干し大根とチンゲン菜のツナ和え 牛乳	ホットラーメン ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナ	もやし にんじん たまねぎ コーン にんにく きりぼしだいこん ちんげんさい	ラーメンスープ こしょう トウバンジャン だしパック だししょうこんぶ しお しょうゆ さけ わふうだし	736 Kcal 31.4 g 26.5 g 3.5 g
2	木	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	デミグラスソース ハヤシルー ケチャップ こしょう ウスターソース あかワイン ドレッシング	709 Kcal 27.4 g 22.6 g 2.4 g
3	金	豚肉のねぎ塩炒め丼 すまし汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ みつば ほししいたけ にんじん だいこん	しお こしょう ちゅうかだし レモンかじゅう しょうゆ だしパック だししょうこんぶ	654 Kcal 30.3 g 19.7 g 2.6 g
6	月	ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 みそ汁 十五夜ゼリー 牛乳 ★十五夜献立★	ごはん さといも こんにゃく さとう あぶら ふ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう ほししいたけ えのき ねぎ こまつな	さけ みりん しょうゆ わふうだし みそ だしパック だししょうこんぶ	759 Kcal 28.6 g 21.5 g 3.2 g
7	火	ごはん カレーのみそマヨあなかけ すまし汁 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう カレー とうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ほししいたけ ねぎ	しお みそ みりん しょうゆ だしパック だししょうこんぶ	634 Kcal 29.7 g 19.5 g 2.6 g
8	水	マーボー豆腐ラーメン パンパンジーサラダ (個包装ドレッシング) 牛乳	ホットラーメン さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいずミート とりささみ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり	マーボーとうふのもと しお ちゅうかだし みそ トウバンジャン しょうゆ ドレッシング	688 Kcal 33.5 g 19.4 g 2.4 g
9	木	コッペパン かぶとさつまいものシチュー ツナサラダ(個包装ドレッシング) 牛乳	パン さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ツナ	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	シチュールー こしょう ドレッシング	722 Kcal 31.1 g 28.9 g 2.9 g
10	金	キーマカレー たまごスープ ブルーベリーゼリー 牛乳 ★目の愛護デー献立★	ごはん あぶら かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レバーチップ だいず たまご	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが ホールトマト キャベツ ほうれんそう	カレーこ カレールウ コンソメ ウスターソース しょうゆ しお こしょう	701 Kcal 27 g 23.2 g 2.5 g
14	火	ピビンバ わかめスープ 牛乳	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	やきにくのたれ しお ちゅうかだし しょうゆ	689 Kcal 29.2 g 26.1 g 3 g
15	水	たまごとうどん ひじきと大根の煮物 牛乳	ゆでめん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ひじき だいず	にんじん たまねぎ きぬさや ほししいたけ	しお しょうゆ だしパック だししょうこんぶ みりん	746 Kcal 33.5 g 24 g 3.7 g
16	木	はちみつコッペパン 赤魚のアクアパッツァ風 小松菜スープ 牛乳	パン オリーブオイル	ぎゅうにゅう あかうお あさり ベーコン	たまねぎ トマト ブロッコリー にんにく こまつな にんじん しめじ	しろワイン コンソメ しお こしょう	582 Kcal 32.9 g 23.9 g 3.2 g
17	金	中華風まぜごはん はるさめスープ 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご だいずミート とりひきにく	にんじん ねぎ めんま ちんげんさい コーン しょうが	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	667 Kcal 26 g 24.7 g 3 g