



10月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

に ち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう たいない 材料と体内でのほたらき			ちょうみりょう 調味料	エネルギー Kcal
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		たんぱく質 g
							脂質 g
							しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 g
1	木	黒パン	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	ケチャップ しお	671 Kcal
		チリコンカン	あぶら	ぶたひきにく だいずミート	にんにく コーン	こしょう チリパウダー	32.6 g
		コンソメスープ	じゃがいも	ミックスビーンズ	ホールトマト キャベツ	ウスターソース	24.7 g
		牛乳		ベーコン	ほうれんそう	コンソメ	3 g
2	金	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお みそ みりん	761 Kcal
		さわらのみそマヨあなかけ	あぶら	さわら	マッシュルーム	しょうゆ	30.2 g
		すまし汁	マヨネーズ	とうふ	こまつな	だしパック	29.4 g
		プリン(豆乳) 牛乳	さとう プリン		ほししいたけ ねぎ	だしようこんぶ	2.5 g
5	月	コーンピラフ	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	さけ コンソメ	680 Kcal
		はるさめスープ	バター あぶら	とりにく	マッシュルーム にんじん	しお こしょう	24.8 g
		牛乳	はるさめ	とりひきにく	ねぎ チンゲンさい	ちゅうかだし	25.1 g
			ごまあぶら		たけのこ しょうが		2.6 g
6	火	ボンゴレビアンコ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	コンソメ しお こしょう	684 Kcal
		ツナサラダ	オリーブオイル	あさり	こまつな マッシュルーム	しろワイン す	32.8 g
		牛乳	あぶら	ツナ	にんにく しょうが		27.1 g
			かたくりこ		キャベツ ブロッコリー		2.6 g
7	水	大根のピリ辛丼	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ	トウバンジャン さけ	653 Kcal
		中華スープ	さとう あぶら	ぶたひきにく	にんじん にんにく	みりん しょうゆ	25.7 g
		牛乳	かたくりこ	だいずミート	しょうが ねぎ	みそ ちゅうかあじ	19.7 g
			ごまあぶら	とうふ	きくらげ もやし	しお こしょう	2.4 g
8	木	はちみつレモントースト	パン	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう	シチュールウ	763 Kcal
		白菜のクリーム煮	マーガリン	とりにく	はくさい たまねぎ	こしょう みそ さけ	29.8 g
		牛乳	はちみつ	しろはなまめ	にんじん だいこん		34.9 g
			さとう あぶら		マッシュルーム		3 g
9	金	キーマカレー	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	カレーこ カレールウ	738 Kcal
		たまごスープ	あぶら	ぶたひきにく	セロリー にんにく	コンソメ ウスターソース	28.4 g
		ブルーベリーゼリー	かたくりこ	レバーチップ	しょうが ホールトマト	しょうゆ しお こしょう	24.4 g
		牛乳	ゼリー	たまご	キャベツ ほうれんそう		3.1 g
13	火	さつまいものクリームスパゲッティ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	シチュールウ	794 Kcal
		ツナとわかめのサラダ	オリーブオイル	ベーコン とりにく	まいたけ たもぎたけ	しお こしょう	31.4 g
		(ドレッシング)	さつまいも	しろはなまめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	34.8 g
		牛乳	バター あぶら	わかめ ツナ			2.3 g
14	水	肉みそひじき丼	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	さとう みそ	717 Kcal
		真だくさんみそ汁	あぶら	ぶたひきにく	グリーンピース	みりん しょうゆ	31.1 g
		牛乳	かたくりこ	ひじき とうふ	しょうが だいこん	わふうだし だしパック	22 g
				だいずミート	こまつな	だしようこんぶ	3.1 g
15	木	ソフトフランスパン いちごジャム	パン ジャム	ぎゅうにゅう	ホールトマト	ケチャップ マヨネーズ	704 Kcal
		チキンケバブ風ソテー	あぶら	とりにく	レモンかじゅう	チリパウダー しお	31.2 g
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんにく ほうれんそう	こしょう コンソメ	33.1 g
		牛乳			にんじん キャベツ		3 g
16	金	ごはん	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	ケチャップ しょうゆ	733 Kcal
		じゃがマーボー	あぶら さとう	ぶたひきにく	ピーマン パプリカ	みそ トウバンジャン	27 g
		チンゲン菜のスープ	ごまあぶら	ベーコン	しょうが にんにく きくらげ	ちゅうかだし	26.9 g
		牛乳	かたくりこ		ねぎ チンゲンさい	しお こしょう	3.2 g
19	月	鶏ごぼうピラフ	ごはん	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん	しお こしょう	726 Kcal
		かきたま汁	バター	とりにく	いんげん ねぎ	しょうゆ コンソメ	29.5 g
		ヨーグルト	あぶら	とうふ たまご	しめじ たまねぎ	さけ だしパック	23.5 g
		牛乳	かたくりこ	ヨーグルト	ほうれんそう	だしようこんぶ	2.8 g

20	火	鶏 ^{とり} ときのこの中華 ^{ちゅうかふう} 風スパゲッティ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	エリンギ きくらげ	オイスターソース	644 Kcal
		バンバンジーサラダ	あぶら	とりにく	にんじん ねぎ	しょうゆ さけ	32 g
		(ドレッシング)	ごまあぶら	とりささみ	にら キャベツ	しお ちゅうかだし	23.7 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	かたくりこ		もやし きゅうり	ドレッシング	2.1 g
21	水	肉 ^{にく} 野菜 ^{やさい} 炒 ^{いた} め丼 ^{どん}	ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しお	649 Kcal
		豆腐 ^{とうふ} とわかめのみそ汁 ^{しる}	ごまあぶら	ぶたにく	もやし キャベツ しめじ	こしょう みそ	29.8 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	かたくりこ	とうふ	きくらげ にんにく	だしパック	19.2 g
				わかめ	しょうが こまつな	だしようこんぶ	2.9 g
22	木	ロールパン	パン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ケチャップ しお	740 Kcal
		カウボーイシチュー	じゃがいも	ぶたにく	コーン グリーンピース	こしょう コンソメ	34.6 g
		野菜 ^{やさい} ソテー	あぶら	ベーコン	アスパラ	しろワイン	27 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		いんげんまめ			3 g
23	金	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう	だいこん しそ	しょうゆ みりん	799 Kcal
		さばのみぞれかけ	かたくりこ あぶら	さば	たまねぎ にんじん	みそ だしパック	28.5 g
		さつま汁 ^{しる}	ごま さつまいも	とりにく	だいこん	だしようこんぶ	32 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	こんにゃく				2.1 g
26	月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ	747 Kcal
		鶏肉 ^{とりにく} のしょうが炒 ^{いた} め	あぶら	とりにく	れんこん いんげん	みそ だしパック	30.8 g
		小松菜 ^{こまつな} のみそ汁 ^{しる}	さとう	あぶらあげ	しょうが にんにく こまつな	だしようこんぶ	26.3 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	かたくりこ		だいこん ほししいたけ		2.7 g
27	火	ツナトマトスパゲッティ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー	ケチャップ しお	715 Kcal
		ビーンズサラダ	オリーブオイル	ツナ	ほうれんそう ホールトマト	こしょう コンソメ	32.2 g
		(ドレッシング)	あぶら	だいず	トマトピューレ レモンかじゅう	ウスターソース	27.7 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}			えだまめ コーン キャベツ だいこん	ドレッシング	1.9 g
28	水	豚肉 ^{ぶたにく} のオイスターソース炒 ^{いた} め丼 ^{どん}	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	オイスターソース	672 Kcal
		もやしのスープ	あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ ピーマン	さけ しょうゆ	29.8 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	かたくりこ	なまあげ	しょうが にんにく	ちゅうかだし しお	21.2 g
			ごま ごまあぶら		にら もやし		2.5 g
29	木	ぶどうパン	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう	712 Kcal
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	セロリー キャベツ	コンソメ	28.7 g
		フルーツポンチ	あぶら	ウインナー	エリンギ		24.5 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ゼリー		みかん パイン		2.5 g
30	金	ジャンバラヤ	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく	ケチャップ しお	788 Kcal
		かぼちゃのポタージュ	あぶら	とりにく	ピーマン コーン	コンソメ カレーこ	28.8 g
		ミックスベリープリン	プリン	ウインナー	ホールトマト かぼちゃ	しろワイン チリパウダー	22.3 g
		牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		しろはなまめ		シチュールウ こしょう	2.9 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ございます。

10月

食育だより

今月の目標

味覚の秋・食欲の秋

”秋”を味わおう

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚

目で見る視覚

耳で聴く聴覚

鼻で嗅ぐ嗅覚

皮膚や口の中で感じる触覚

味覚ではなく触覚で感じるもの

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。

秋〜秋〜秋〜秋