



学校給食予定献立表 みどり支援学校

☆給食目標☆「実りの秋を感じよう！」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
1 (火)	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	精白米,油,じゃがいも	鶏肉,レバーそぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,わかめ,キャベツ,きゅうり	ワイン,カレー粉,カレールウ,醤油	688kcal 26.1g 20.0g 2.5g	
2 (水)	ブルコギ丼 牛乳 あさりの中華スープ オレンジゼリー	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,ゼリー	豚肉,牛乳,あさり	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,ソニオン,りんごソース,にら,ほうれんそう	酒,みりん,醤油,ガラスープ,コチュジャン,塩,こしょう	701kcal 29.7g 19.2g 2.7g	○あさりの栄養○ ビタミンB12や鉄分が豊富な食材です。煮汁ごと食べる献立にすると、うま味や栄養を余すことなく使えるのでオススメです。
3 (木)	黒パン 牛乳 チリコンカン きのこのソテー	パン,油,じゃがいも	牛乳,豚肉,大豆水煮	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,グリーンピース,エリンギ,しめじ,キャベツ,パプリカ,にんにく	ケチャップ,チリパウダー,コンソメ,塩,醤油,こしょう	713kcal 34.7g 24.1g 3.3g	○チリコンカン○ メキシコ風のアメリカ料理です。ひき肉と玉ねぎなどを炒めて、豆やトマト、チリパウダーを加えて煮込んで作ります。
4 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 おひたし	精白米,油,砂糖	牛乳,豚肉,冷凍絹厚揚げ	たまねぎ,ちんげん菜,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,ほうれんそう,もやし	酒,醤油,みりん,鰹節	693kcal 32.7g 21.7g 2.0g	
7 (月)	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーとささみのサラダ	精白米,じゃがいも,油,オリーブ油	豚肉,牛乳,チキンささみ水煮	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,ブロッコリー,ほうれんそう,レモン	酒,塩,こしょう,ハヤシルウ,ワイン,醤油	678kcal 33.6g 19.4g 2.1g	○ハヤシライス○ ハヤシライスは日本発祥の洋食メニューです。ハヤシさんというシェフが作ったからと言われています。(名前の由来には諸説あります)
8 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のつけ焼き 切干大根のしょうが和え 小松菜のみそ汁	精白米,砂糖,油,じゃがいも	牛乳,鶏肉	切り干し大根,ほうれんそう,にんじん,しょうが,こまつな,たまねぎ	醤油,酒,みりん,みそ,鰹節	699kcal 31.7g 25.7g 2.4g	
9 (水)	辛くないガバオライス 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	精白米,油,砂糖,油	豚肉,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,にんにく,ひじき,ほうれんそう,ブロッコリー	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル,酢	665kcal 28.6g 23.0g 2.3g	○ガバオライス○ タイ料理の「パット・ガバオ」を日本風にアレンジしたものです。本場のパット・ガバオは唐辛子の辛みが刺激的な味です。
10 (木)	豚肉ときのこの和風スパゲティ 牛乳 カリフラワーのサラダ ブルーベリーゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,ごま油,冷ブルーベリーゼリー	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,しめじ水煮,干しいたけ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,カリフラワー,もやし	酒,醤油,和風だし,みりん,酢	693kcal 34.2g 22.8g 2.0g	○きのこ○ 茸は晩秋の季節にもなる、秋を代表する味覚です。今回はしめじ・まいたけ・たまねぎ茸・しいたけの4種のきのこを使っています。
11 (金)	ごはん しそふりかけ 牛乳 豚肉と切干大根の煮物 野菜の磯和え	精白米,油,じゃがいも,生芋波型こんにゃく,三温糖	牛乳,豚肉	切り干し大根,にんじん,れんこん,ごぼう,グリーンピース,ほうれんそう,パプリカ,もやし,のり	やさしいふりかけ,酒,鰹節,みりん,塩,醤油	677kcal 31.8g 16.7g 2.4g	
15 (火)	おぼろみそスパゲティ 牛乳 枝豆のサラダ ストロベリーゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぷん,冷ゼリー	牛肉,豚肉,さつまいも揚げ,牛乳	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,えだまめ,キャベツ,もやし	みそ,塩,酢,こしょう	717kcal 31.5g 26.2g 2.2g	○おぼろみそめん○ 「おぼろみそ」は「赤みそ」を使った、名古屋で親しまれている給食メニューです。細かく切ったさつまいもがポイントです。
16 (水)	ごはん 牛乳 和風キーマカレー ひじきとささみのサラダ	精白米,こんにゃく,油,砂糖,ごま油	牛乳,豚肉,大豆ミート,レバーそぼろ,大豆水煮,チキンささみ水煮	たまねぎ,にんじん,ごぼう,しょうが,にんにく,ひじき,こまつな	みそ,酒,カレー粉,ケチャップ,ソース,塩,醤油,酢	695kcal 30.8g 24.4g 2.7g	○キーマカレー○ おいしく作る秘訣は「じっくり炒める」こと！作る際は、いつもより長めに炒めてみてください。甘味やうま味がぎゅっと凝縮されます。
17 (木)	黒パン 牛乳 さつまいものシチュー 野菜サラダ	パン,さつまいも,油,バター,小麦粉	牛乳,鶏肉,白豆,キャベツ	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,しめじ水煮,キャベツ	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,酢	742kcal 32.2g 26.5g 2.7g	○さつまいも○ 食物繊維が豊富で、排便を助けて便秘を防ぎます。ビタミンCも豊富で、みかんと同じくらい含まれています。

18	ごはん 牛乳 筑前煮 カリフラワーの甘酢和え	精白米,油,さといも,生芋波型こんにゃく,三温糖,砂糖	牛乳,鶏肉,ちくわ	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ,カリフラワー,もやし	酒,塩,醤油,みりん,鰹節,酢	682kcal 29.8g 18.0g 2.5g	○カリフラワー○ 蕾を食べる花野菜で、ビタミンCが豊富です。お酢やレモン汁を加えると変色を防いで、白く茹でることができます。
(金)							
21	おからツナ丼 牛乳 ひじきの和え物 豆腐のすまし汁	精白米,油,三温糖	ツナ,おからパウダー,大豆ミート,牛乳,便利とうふ	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ水煮,ひじき,切り干し大根,ほうれんそう	みりん,酒,醤油,酢,鰹節,塩	727kcal 30.3g 25.9g 2.8g	○にんじん○ 料理の彩りに欠かせないにんじん。給食に欠かせない存在です。小さめサイズのもの糖度が高いといわれています。
(月)							
22	鶏南蛮うどん 牛乳 大豆のサラダ	うどん,油,でんぶ,ごま油,砂糖	鶏肉,牛乳,大豆水煮	たまねぎ,にんじん,こまつな,長ねぎ,干しいたけ,しめじ水煮,キャベツ	酒,鰹節,みりん,醤油,塩,酢	679kcal 32.7g 23.5g 2.5g	○小松菜○ 秋から冬に旬を迎える小松菜は、カルシウムが豊富な食材です。色が鮮やかで葉先までシャッキとしたものを選びと良いです。
(火)							
23	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風 ほうれん草の和え物 アップルゼリー	精白米,油,砂糖,アップルゼリー	牛乳,豚肉,便利とうふ	はくさい,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,切り干し大根,もやし	酒,みりん,醤油,塩,酢	726kcal 30.9g 18.4g 2.4g	
(水)							
24	ロールパン 牛乳 かわいいのバジル焼き ビーンズサラダ トマトコンソメスープ	パン,オリーブ油,砂糖,油	牛乳,かわいい,ミックスビーンズ,チキンささみ水煮	にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな,ホールトマト	ワイン,こしょう,塩,バジル,酢,醤油,コンソメ	725kcal 34.0g 32.6g 3.0g	
(木)							
25	ごはん 牛乳 チャプチェ チンゲン菜とあさりのスープ パインゼリー	精白米,油,緑豆はるさめ,ごま油,じゃがいも,ゼリー	牛乳,豚肉,あさり	もやし,たまねぎ,にら,にんじん,しめじ水煮,しょうが,にんにく,ちんげん菜	酒,醤油,みりん,塩,こしょう,中華スープストック,ガラスープ	699kcal 30.3g 19.7g 2.5g	○チャプチェ○ 韓国の定番料理。野菜もお肉と一緒に食べられる炒め物です。韓国式の春雨を使い、お肉を牛肉にするとより本格的につくれます。
(金)							
28	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのオイスターソース炒め 三色ナムル	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぶ,ごま油	牛乳,鶏肉,冷凍絹厚揚げ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,こまつな,干しいたけ,ほうれんそう,もやし	酒,オイスターソース,醤油,塩,こしょう,みりん	693kcal 28.2g 23.4g 2.3g	
(月)							
29	あさりのピラフ 牛乳 鶏肉のトマトコンソメ煮	精白米,油,バター,じゃがいも	あさり,ポークウインナー,スキンスレス,牛乳,鶏肉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,ブロッコリー,ホールトマト	ワイン,塩,コンソメ,醤油,こしょう	689kcal 31.3g 24.2g 2.5g	○ピラフ○ 給食のピラフは具とごはんを別々に調理してから混ぜ合わせて作っています。バターの香りが食欲をそそります。
(火)							
30	みそ豚丼 牛乳 けんちん汁 ヨーグルト	精白米,油,砂糖,でんぶ,FCマンナン,さといも,ごま油	豚肉,牛乳,便利とうふ,ヨーグルト	たまねぎ,にら,大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ,ほうれんそう	みそ,みりん,酒,醤油,鰹節,塩	700kcal 30.4g 20.9g 2.3g	
(水)							
31	ココアあげパン 牛乳 かぼちゃのポトフ ピーツドレッシングのサラダ	パン,油,砂糖,オリーブ油	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,かぼちゃ,大根,ピーツ乾燥,りんごソース,レモン	ビュアココア,コンソメ,塩,こしょう,醤油	698kcal 32.5g 26.1g 2.9g	🎃ハロウィン献立🎃 ハロウィンを楽しむカラフルな献立です。もし服についてしまったら、ココアの染みは台所用洗剤で、ピーツの染みは洗濯機で落としてみてください。
(木)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー699kcal、たんぱく質31.3g、脂質22.8g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

10月の×切一覧

・10/28~11/1	10/7(月)まで
・11/5~11/8	10/15(火)まで
・11/11~11/15	10/21(月)まで
・11/18~11/22	10/28(月)まで



給食レシピ紹介 人気の副菜「甘酢和え」(4人分)

材料 お好みの野菜…正味300g、砂糖15g(大さじ1と小さじ2)、しょうゆ18g(大さじ1)、酢15g(大さじ1)

作り方 ①野菜はよく洗い、食べやすい大きさに切り、適切に調理する。(厨房では加熱後水冷しています。)

②調味料をよく混ぜ合わせる。砂糖が溶けなければ電子レンジなどで加熱して混ぜ合わせる。(必ず耐熱容器をご使用ください。)

③野菜に和えて完成です!

※ご家庭で作りやすいように、給食とは材料や分量、作り方を少し変えています。