



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	エネルギーKcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 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 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 さつまいものポトフ きゅうりのサラダ オレンジゼリー 	パン,油,さつまいも,オレンジゼリー	牛乳,ポークウインナー,スキムレス,豚肉	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,さやいんげん,もやし,きゅうり	コンソメ,塩,こしょう,酢	707kcal 30.1g 21.9g 3.0g	○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。
2 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 白菜としめじのスープ とろけるプリン(豆乳)	精白米,油,ごま油,でんぷん,とろけるプリン	牛乳,便利とうふ,豚肉,大豆ミート	しょうが,にんにく,たまねぎ,にら,干しいたけ,はくさい,しめじ,水煮,にんじん	酒,トウバンジャン,醤油,みそ,テンメンジャン,ガラスープ,塩,こしょう	731kcal 28.6g 24.9g 2.4g	○「とう(10)2(ふ)」の日○ 豆腐は五大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)を豊富に含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。
5 (月)	キーマカレー 牛乳 コールスローサラダ	精白米,油,でんぷん	豚肉,大豆ミート,レバー,そぼろ,ひよこ豆,牛乳	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,ホールトマト,キャベツ,とうもろこし	ターメリック,酒,カレー粉,ソース,ナツメグ,塩,酢,こしょう	707kcal 30.0g 25.1g 2.0g	○にんじん○ 料理の彩りに欠かせないにんじんはビタミンAが豊富です。目や皮膚の粘膜の健康維持に関わっている栄養素です。
6 (火)	焼肉丼 牛乳 五目みそ汁	精白米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	豚肉,牛肉,牛乳,便利とうふ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,にんにく,しょうが,りんご,ソース,大根,細切りごぼう,ほうれんそう	コチュジャン,醤油,酒,中華スープストック,塩,みそ,鰹節	702kcal 31.6g 22.4g 2.4g	○五目みそ汁○ 大根,ごぼう,ほうれん草,にんじん,豆腐が入った具だくさんのみそ汁です。
7 (水)	シーフードピラフ 牛乳 ミートボールのコンソメ煮 神奈川県産アイスクリーム(ミルク)	精白米,油,バター,オリーブ油,神奈川アイスクリーム(ミルク)	えび,いか,あさり,牛乳,FMミートボール	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,しょうが,パセリ	ワイン,塩,コンソメ,醤油,こしょう	727kcal 31.3g 24.2g 2.8g	○シーフードピラフ○ えび,いか,あさり,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルームをバターで炒め、コンソメ,しょうゆ,塩、コショウで味付けしました。
8 (木)	スパゲティみそソース 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え カラフルゼリー(サイダー風)	スパゲティ,オリーブ油,油,三温糖,でんぷん,ごま油,カラフルゼリー(サイダー風)	牛肉,豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,セロリ,しょうが,にんにく,ソニオン,グリーンピース,ブロッコリー	酒,みそ,醤油,コンソメ,昆布茶	720kcal 32.1g 26.1g 2.1g	○みそソース○ セロリはみじん切りにして他の食材と一緒に炒めます。セロリが苦手な方も食べやすい献立です。
9 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草の生姜和え	精白米,じゃがいも,こんにゃく,油,三温糖	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ほうれんそう,切り干し大根,しょうが	醤油,酒,鰹節,和風だし	702kcal 30.7g 18.7g 2.3g	○ほうれん草の生姜和え○ 生姜,しょうゆ,油のシンプルな味付けで副菜にピッタリです。おすすめ給食レシピとして最後に記載しています。
12 (月)	スポーツの日						
13 (火)	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,3色ピーマン,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	695kcal 33.2g 23.2g 3.3g	○きのこ○ きのこは晩秋の季語にもなる、秋を代表する味覚です。きのこは冷凍することで細胞壁が壊れ、うまみや栄養素が外に出やすくなります。
14 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 白菜のおひたし	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,はくさい,もやし	酒,醤油,みりん,鰹節	692kcal 32.3g 21.6g 1.9g	
15 (木)	ナン 牛乳 タンドリーサバ ミートボールの食べるスープ ヨーグルト	ナン,じゃがいも,緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	牛乳,さば,FMミートボール,ヨーグルト	にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ,水煮,ほうれんそう	カレー粉,ケチャップ,塩,醤油,ガラスープ,こしょう	700kcal 31.8g 33.3g 3.2g	○タンドリーサバ○ みどり支援学校の人気メニューであるタンドリーチキンの鶏肉を、サバに変えてみました。
16 (金)	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	精白米,油,砂糖,じゃがいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,しょうが,ほうれんそう	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	681kcal 30.2g 19.8g 2.2g	
19 (月)	みそ豚丼 牛乳 切干大根のみそ汁 チョコクレープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,フレンズクレープ	豚肉,牛乳	たまねぎ,にら,にんじん,切り干し大根,ほうれんそう	白みそ,赤みそ,みりん,酒,醤油,鰹節	721kcal 27.4g 22.5g 2.5g	○みそ豚丼○ 白味噌と赤味噌の2種類を使用した豚丼です。白味噌のまろやかな甘さと赤味噌のコクが合ったり、風味豊かな味わいになります。

20	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 お米deブルーベリータルト	パン,油,じゃがいも,砂糖,お米deブルーベリータルト	牛乳,鶏肉,大豆水煮	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,ソニオン,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩	737kcal 32.4g 23.6g 2.5g	〇ぶどうパン〇パン生地に干しぶどう(レーズン)を練り込んで焼き上げたパンです。ぶどうの旬は8月～10月頃です。
(火)							
21	ごはん 牛乳 豚肉と切干大根の煮物 まいたけのすまし汁	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,まいたけ,ほうれんそう	酒,鰹節,みりん,塩,醤油,和風だし	661kcal 30.4g 16.0g 2.2g	
(水)							
22	鶏南蛮うどん 牛乳 わかめサラダ アップルゼリー	うどん,油,でんぱん,アップルゼリー	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,こまつな,長ねぎ,干ししいたけ,しめじ水煮,わかめ,キャベツ,きゅうり	酒,鰹節,みりん,醤油,塩	678kcal 28.5g 21.2g 2.6g	〇小松菜〇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。鶏南蛮うどんの具材として使用しています。
(木)							
23	チキンライス 牛乳 ベーコンと野菜のスープ みんなにやさしいプリン	精白米,油,じゃがいも,砂糖,みんなにやさしいプリン	鶏肉,牛乳,カットベーコン	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,はくさい,にんじん	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう	690kcal 24.9g 22.8g 2.4g	
(金)							
26	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	精白米,ごま油,砂糖,緑豆はるさめ	豚肉,大豆ミート,牛乳	しょうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん,たまねぎ,にら,しめじ水煮	酒,醤油,塩,みりん,こしょう,ガラスープ	690kcal 28.5g 23.0g 2.5g	〇ビビンバ〇給食のビビンバは、豚挽肉と大豆ミートを一緒に炒めて、作っています。大豆ミートは挽肉タイプが使いやすいのでおすすめです。
(月)							
27	サンマーメン 牛乳 塩だれ野菜 グレープゼリー	塩〇ラーメン,油,ごま油,でんぱん,グレープゼリー	豚肉,牛乳	もやし,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,こまつな,しょうが,にんにく,キャベツ	醤油,塩,こしょう,みそ,ガラスープ	692kcal 30.3g 21.4g 2.3g	〇サンマーメン〇横浜発祥のラーメンです。もやしなどの野菜と豚肉を炒め、片栗粉でとろみをつけています。
(火)							
28	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ポパイサラダ	精白米,ごま油,砂糖,でんぱん,油	牛乳,豚肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にら,にんじん,切り干し大根,国産白菜刻みキムチ,ほうれんそう,とうもろこし	みりん,酒,醤油,酢	665kcal 28.3g 20.6g 2.0g	〇ポパイサラダ〇鉄分たっぷりのほうれん草を使ったサラダです。アニメ「ポパイ」でほうれん草を食べるとパワーアップすることから名付けられました。
(水)							
29	ココアブレッド揚げパン 牛乳 ポークポトフ かぼちゃプリン	ココアブレッド,油,砂糖,グラニュー糖,じゃがいも,北海道産かぼちゃのプリン	牛乳,豚肉,ポークウインナー,キンレス	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,さやいんげん	コンソメ,塩,こしょう	719kcal 28.6g 28.0g 2.7g	㊦ハロウィン献立㊦今年10月29、30日の2日間ハロウィン献立にしました。ココアブレッドパンを揚げて、砂糖をまぶした揚げパンです。
(木)							
30	ハロウィンカレー 牛乳 キャベツソテー パンプキンパロア	精白米,油,パンプキンパロア	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,キャベツ,とうもろこし	ターメリック,酒,カレーパウダー,カレー粉,塩,こしょう,コンソメ	741kcal 24.9g 21.4g 2.2g	㊦ハロウィン献立㊦じゃがいもの代わりにかぼちゃを入れたハロウィンカレーです。カレーの中に何個か星形に切った人参を入れます。
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー703kcal、たんぱく質29.8g、脂質22.9g、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◎

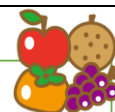
欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

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月のめ切一覧

・10/26～10/30	10/5(月)まで
・11/2～11/6	10/9(金)まで
・11/9～11/13	10/19(月)まで
・11/16～11/20	10/26(月)まで







「ほうれん草の生姜和え」

材料	1人分(g)	4人分(g)
ほうれん草	40	160
切干大根(乾燥)	5	20
にんじん	10	40
しょうが	0.5	2
しょうゆ	3	1.2
油	1.5	6

★作り方★

- ①切干大根を水で戻しておき、その後、茹でる。
- ②ほうれん草は5cm幅くらいに切り、茹でる。
- ③茹で上がったたら水出し、水気を絞って冷蔵庫で冷やす。
- ④しょうが、しょうゆ、油をすべて混ぜ合わせ、野菜に和えたら完成。

〇ポイント〇

- ・給食では調味料を混ぜ合わせて加熱してから提供しています。
- ・給食では、冷凍のほうれん草を使用しています。

