

10月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
1	火	豚肉ときこのみそ焼き丼 牛乳	にらたまおすまし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しめじ えのき しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン にら ねぎ	643	豚肉ときこのみそ焼き丼は、秋の味覚「きのこのこ」をたっぷり使い、みそで香り良く仕上げます。
							30	
							16.6	
							2.8	
2	水	スパゲッティみそソース 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりささみ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース もやし きゅうり	632	けんちん汁は神奈川県 の郷土料理です。
							32.6	
							22	
							2.7	
3	木	ごはん 牛乳	さわらのごまみそがけ おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	しょうが こまつな しめじ にんじん だいこん ごぼう	639	けんちん汁は神奈川県 の郷土料理です。
							31.6	
							18.8	
							2.8	
4	金	ロールパン 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり アスパラ コーン	625	けんちん汁は神奈川県 の郷土料理です。
							29.5	
							22.1	
							2.9	
7	月	ごはん 牛乳	チンジャオロース 豆腐のコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しめじ ピーマン パプリカ しょうが コーン ねぎ	638	チンジャオロースは、細 切りの肉やピーマンを 炒めた中華料理です。 給食では様々な具材を 使い、カラフルに仕上 げます。
							29.8	
							17.1	
							2.8	
8	火	黒パン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き カラフルソテー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら じゃがいも	いんげん にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	630	チンジャオロースは、細 切りの肉やピーマンを 炒めた中華料理です。 給食では様々な具材を 使い、カラフルに仕上 げます。
							34.2	
							20.1	
							3.5	
9	水	スパゲッティミートソース ジョア	野菜サラダ プリン	ぶたにく とりにく ジョア	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり	623	中学部3年C組 リクエストメニュー
							29	
							16.2	
							2.2	
10	木	キーマカレー 牛乳	たまごスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいち たまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ ほうれんそう	681	10月10日は 目の愛護デー！👁️👁️ 目に良い食材を多く使 います。
							26.7	
							22.5	
							2.5	
11	金	ロールパン 牛乳	かぶとさつまいものシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン さつまいも バター こむぎこ	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	681	10月13日は 🍠さつまいもの日🍠 旬のかぶとさつまいも を使ったシチューで す。
							28.5	
							25.7	
							2.9	
15	火	きなこあげパン 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん おうとう パイン りんご	681	小学部1-2、1-3、 2-2、5-1、中学部 2-B、3-Bのリクエ ストをまとめさせ ていただきました。
							29.4	
							26.6	
							3	
16	水	ごはん 麦茶	鶏のからあげ ナムル みそ汁 アイスクリーム	とりにく あぶらあげ アイスクリーム	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ	672	リクエストメニュー
							26.5	
							18.3	
							2.9	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
17	木	さんさい 山菜ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	こめ バター あぶら さとう	ほししいたけ ぜんまい わらび コーン にんじん たけのこ はくさい いら たまねぎ	612	
							24.5	
							21.2	
							3.1	
18	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ こうみや 鮭の香味焼き やさい 野菜炒め さつまじ さつま汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さつまいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	661	さつま汁は、旬のさつまいもを使った豚汁です。
							33.7	
							15.4	
							3	
21	月	ほいこーろー ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく いら もやし にんじん きくらげ	604	
							26.8	
							15	
							3.1	
22	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぱんぷきん オムレツ やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	パン あぶら さとう バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	640	
							30.9	
							25.9	
							3.5	
23	水	とり 鶏ときのこの中華風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	つな とわかめのサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	スパゲッティ あぶら	エリンギ きくらげ にんじん ねぎ いら キャベツ きゅうり	613	鶏ときのこの中華風スパゲッティは、オイスターソースを使い、中華風に仕上げます。
							29.3	
							20.5	
							2.4	
24	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	717	【朝食おすすめ献立】 主食+主菜+副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。
							29	
							32.9	
							3.2	
25	金	とり 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら はるさめ かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう	618	○●かみかみ献立●○ 噛み応えのあるごぼうを使ったピラフと、具沢山のスープを出します。よく噛んで食べましょう。
							24.2	
							17.8	
							3	
28	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり えだまめ	737	
							28.1	
							26.4	
							3	
29	火	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	さかな 魚のレモンじょうゆがけ やさい 野菜ソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	レモン キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ えのき	673	
							31	
							30.4	
							3.4	
30	水	わふう 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ハム	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく だいこん きゅうり みずな	628	
							25.7	
							27.3	
							2.1	
31	木	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニスープ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく エリンギ しめじ ほうれんそう	745	★ハロウィン献立★ ハロウィンマカロニを使ったスープや、かぼちゃのデザートを出します🍠🍩
							24.1	
							27.2	
							2.9	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

目の健康に役立つ食べ物とは？👁️

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあります※。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。（※文部科学省「学校保健統計調査」）
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。

ビタミンAを多く含む

・レバー ・うなぎ
・ぎんたら ・卵(卵黄)

β-カロテンを多く含む

・にんじん ・ほうれん草
・かぼちゃ ・しゅんぎく