

10月分 学校給食献立予定表

令和7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)	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		
1	水	鶏ときのこの中華風スパゲッティ 牛乳	わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	スパゲッティ あぶら	えりんぎ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり	544 26.7 17.4 2.3	鶏ときのこの中華風スパゲッティは、オイスタークリーミーを使い、中華風に仕上げます。
		山菜ピラフ 牛乳	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 わらび コーン にんじん たけのこ はくさい にら たまねぎ	612 24.5 21.2 3.1	
		黒パン 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	603 29.7 17.1 2.9	
		三色丼 牛乳	月見汁 十五夜ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら さといも	しょうが にんじん もやし ねぎ	623 26.4 18.3 3.1	
7	火	コッペパン 牛乳	たらのフライ ゆでブロッコリー コンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう	620 34.7 22.5 3.3	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。給食では様々な食材を使い、カラフルに仕上げます。
		スパゲッティミートソース 牛乳	野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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	609 28.1 20.6 2	
		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 29.8 17.1 2.8	
		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 だいす たまご	こめ あぶら かたくりこ	たまねぎ 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	670 24.7 22.2 2.5	
14	火	ソフトフランスパン 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 しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	633 28.4 20.7 2.9	10月10日は 目の愛護デー！ 目に良い食材を多く使います。 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。
		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 32.6 22 2.7	
		ごはん 牛乳	鮭の香味焼き 野菜炒め さつま汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ 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 33.7 15.4 3	

日 曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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			
17 金	ハヤシライス 牛乳	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		
20 月	メキシカンライス 牛乳	豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ワインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	662 23.8 24.2 2.9		
21 火	コッペパン 牛乳	照り焼きチキン いんげんのしょうが和え レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン さとう	いんげん もやし レタス にんじん たまねぎ ほうれんそう	545 33.1 18.5 3.3		
22 水	キャベツとベーコンのスパゲッティ 牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく かぼちゃ アスパラ コーン	660 24.9 24.7 2.4		
23 木	ごはん ジョア	さばの塩焼き ナムル みそ汁	じょア 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	662 26.5 25.2 3.2	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。	
24 金	ホイコーロー丼 牛乳	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 にら もやし にんじん きくらげ	604 26.8 15 3.1		
27 月	コーンピラフ 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 はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	627 22.9 17.9 2.8		
28 火	ごはん 牛乳	根菜の甘辛煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ねぎ	611 24.9 17.9 3		
29 水	和風スパゲッティ 牛乳	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		
30 木	豚肉ときのこのみそ焼き丼 牛乳	すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しめじ えのき しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ みつば	622 28.5 15.3 2.7	豚肉ときのこのみそ焼き丼は、秋の味覚「きのこ」をたっぷり使い、みそで香り良く仕上げます。	
31 金	黒パン 牛乳	パンプキンオムレツ マカロニスープ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン ひよこまめ	パン あぶら さとう バター マカロニ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース コーン エリンギ しめじ ほうれんそう	753 32.6 29 3.4	☆ハロウイン献立☆ かぼちゃを使ったオムレツや、ハロウインデザートを出します🎃	

* 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。 *

にんじんと「目」の健康

にんじんには、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか。