

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
							たんぱく質 (g)	
		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	脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
1	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	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 きくらげ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり	544	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。
							26.7	
							17.4	
							2.3	
2	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 にら たまねぎ	612	
							24.5	
							21.2	
							3.1	
3	金	くろ黒パン ぎゅうにゅう牛乳	とりにく鶏肉のケチャップ煮 にコーンサラダ	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	
6	月	さんしよくどん三色丼 ぎゅうにゅう牛乳	つきみじる月見汁 じゅうごや十五夜ゼリー	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 こまつな にんじん もやし ねぎ	623	
							26.4	
							18.3	
							3.1	
7	火	コッペパン ぎゅうにゅう牛乳	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	
8	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう牛乳	やさしい野菜サラダ	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	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	チンジャオロース とうふ豆腐のコンスープ	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	
10	金	キーマカレー ぎゅうにゅう牛乳	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 だいず 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	670	10月10日は 目の愛護デー！👁️👁️ 目に良い食材を多く使います。
							24.7	
							22.2	
							2.5	
14	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう牛乳	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	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。
							28.4	
							20.7	
							2.9	
15	水	スパゲッティみそソース ぎゅうにゅう牛乳	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	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳	さけこうみや鮭の香味焼き やさしいた野菜炒め じるさつま汁	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	

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)	
							脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
17	金	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>えだまめ</small> 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	!!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。
							28.1	
							26.4	
							3	
20	月	メキシカンライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>まめ やさい</small> 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>て や</small> 照り焼きチキン <small>いんげん</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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	<small>しおや</small> さばの塩焼き ナムル <small>しる</small> みそ汁	ジョア 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	
24	金	ホイコーロー丼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ちゅうか</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>こんさい あまからに</small> 根菜の甘辛煮 <small>しる</small> 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	<small>わふう</small> 和風スパゲッティ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>だいこん</small> 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	<small>ぶたにく</small> 豚肉ときのこのみそ焼き丼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>すまし</small> 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	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。
							28.5	
							15.3	
							2.7	
31	金	<small>くろ</small> 黒パン <small>ぎゅうにゅう</small> 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	☆ハロウィン献立☆ かぼちゃを使ったオム レツや、ハロウィンデ ザートを出します🎃👻
							32.6	
							29	
							3.4	

* 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。