

10月分 学校給食献立予定表

令和8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)	
							食塩相当量 (g)	
1	木	ぶたにく 豚肉ときのこのみそ焼き丼 ぎゅうにゅう 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 30 16.6 2.8	季節の味見つけた ~きのこ~
2	金	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	643 23.8 21.4 3	
5	月	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめ 春雨とかにのスープ ババロア	ぎゅうにゅう とりにく かに	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	637 25.7 14.4 2.5	
6	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	たらのフライ (タルタルソース) 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	コッペパン 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	663 34.9 28.5 3	
7	水	キャベツとベーコンのスパゲティ ぎゅうにゅう 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	目に良い食材を たっぷり使いま す。
8	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	て や 照り焼きチキン きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ たまねぎ	625 32.9 16.8 2.9	
9	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 24.7 22.2 2.5	
13	火	こめこ 米粉ロールパン 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	700 31.5 25.8 2.4	
14	水	シーフードスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草とベーコンのサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう あさり えび いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	648 35.1 20.9 2.4	さつまいもの日
15	木	ごはん ジョア	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ジョア さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ 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	655 26.2 24.6 2.9	
16	金	ぎゅうどん 牛丼 ぎゅうにゅう 牛乳	みそけんちん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	690 31.4 23 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
							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)	
							食塩相当量 (g)	
19	月	とり 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜とささみのスープ あじ クレープ(チョコ味)	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ こまつな たまねぎ コーン	642	かみかみ献立
							28.6	
							17.5	
							3	
20	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニグラタン やさしい 野菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	703	約10年ぶりにマカロニグラタンが復活です！
							29.5	
							30.2	
							2.8	
21	水	とり 鶏ときのこの中華風スパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ コーンと枝豆のマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きくらげ	スパゲッティ あぶら マヨネーズ	エリンギ にんじん ねぎ にら えだまめ コーン きゅうり アスパラ	634	
							28.9	
							25.5	
							2.4	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さといも 里芋といかの煮物 しろ みそ汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう いか わかめ	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら ふ	にんじん だいこん ほししいたけ きぬさや えのき ねぎ	642	季節の味 みつけた！ ～秋～
							25.5	
							11.1	
							2.9	
23	金	ビーフストロガノフ風 ぎゅうにゅう 牛乳	わかめサラダ いちごのフルール	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ にんにく トマト キャベツ きゅうり	659	
							27.3	
							18.6	
							2	
26	月	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	
27	火	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 ヨーグルト	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	661	
							27	
							21.6	
							2.8	
28	水	カルボナーラ風クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根ときゅうりの梅肉和え	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム だいこん きゅうり うめ	712	
							26.9	
							32.4	
							2.8	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	はっほうさい 八宝菜 チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ベーコン	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ きぬさや ちんげんさい もやし コーン	629	
							30	
							17.8	
							2.7	
30	金	くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	パンプキンオムレツ マカロニスープ パンプキンパバロア	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
							32.6	
							29	
							3	

* * * * 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承ください。 * * * *

「味覚の秋」がやってきた！！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？？

- ・舌で味わう味覚(甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 5つの基本味)
- ・目で見る視覚(色・形・大きさ・盛り付け)
- ・耳で聴く聴覚(かんだときの音)
- ・鼻で嗅ぐ嗅覚(におい・風味)
- ・皮膚で口の中で感じる触覚(温度・硬さ・なめらかさ)

- 味覚ではなく触覚で感じるもの
- ・辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激と熱さ
 - ・渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
 - ・清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ