



令和6年度10月分 学校給食予定献立表



神奈川県立高津支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
1 火	ロールパン	○	ポルシチ パブリカサラダ	牛乳、豚もも肉、クリーム	パン、油、じゃがいも、 バター、砂糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 乾燥ビーツ、ホールトマト、パ セリ、赤パブリカ、黄パブリ カ、いんげん	687 kcal 26.4 g 24.2 g 2.9 g	10月ですね。涼しくなっ てきましたが、油断せ ずしっかり食べて体力を つけましょう。
2 水	ミートソーススパゲッティ	○	コーンサラダ	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 セロリー、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、ホール コーン	701 kcal 32.3 g 24.4 g 1.9 g	ソースはひき肉とみじ切 りした野菜を煮込んで作 ります。
3 木	ブルコギ丼	○	わかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳、豚もも肉、豆乳パンナコッ タ、わかめ	米、麦、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、もやし、 にら、きゅうり、	721 kcal 30.5 g 20.8 g 1.5 g	ブルコギのブルは火、コ ギは 肉という意味の韓 国の焼肉料理です。
4 金	中華風混ぜご飯	○	チキンサラダ	牛乳、焼き豚、なると、鶏 ささみ	米、麦、油	にんじん、長ねぎ、 グリーンピース、アスパラガス、 きゅうり、もやし	620 kcal 30.9 g 25.1 g 2.6 g	チキンサラダは鶏ささみ が入った たんぱく質が 取れるサラダです。
7 月	ベーコンピラフ	○	ツナサラダ	牛乳、ベーコン、ツナ	米、麦、油	玉ねぎ、ミックスベジタブル、 マッシュルーム、キャベツ、 にんじん、ホールコーン	730 kcal 30.3 g 27.6 g 2.4 g	ツナとはまぐろのことで まぐろを油漬けしたも のを使います。
8 火	もずく丼	○	いそあえ 豆乳パンナコッタ	牛乳、豚ひき肉、豆乳パンナコッ タ、もずく、糸かまぼこ、 きざみのり	米、麦、油、砂糖	にんじん、ピーマン、 ホールコーン、ほうれん草、 キャベツ、	744 kcal 27.7 g 24.8 g 2.2 g	もずくは赤の仲間でカル シウム・食物繊維が多く 含まれています。
9 水	血うどん	○	中華和え	牛乳、豚肉、なると、うずら卵、 わかめ	血うどん、油、砂糖、白ごま	白菜、にんじん、たけのこ、 しいたけ、玉ねぎ、にら、 きくらげ、キャベツ、もやし	688 kcal 26.4 g 34.8 g 2.3 g	血うどんは、長崎発祥 で、揚げた麺にあんをか けて食べます。
10 木	ソフトフランス	○	鶏肉と野菜のトマト煮 ほうれん草のソテー	牛乳、鶏肉、大豆	パン、油、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 ホールトマト、ほうれん草、 ホールコーン、	733 kcal 29.5 g 24.0 g 2.9 g	トマト煮は鶏肉の汁と 野菜のうまみを味わう煮 込み料理です。
11 金	ビビンバ丼	○	野菜のナムル ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、 ヨーグルト	米、油、砂糖、白ごま	長ねぎ、ほうれん草、もやし、 にんじん	773 kcal 37.8 g 25.6 g 1.4 g	ビビンバは韓国料理で す。ごはんに肉みそを乗 せ、ナムルも混ぜながら 食べてください。
15 火	チーズパン	○	ハンガリアンシチュー かぼちゃとさつまいもの サラダ	牛乳、豚もも肉、大豆、粉チー ズ、ロースハム	パン、油、じゃがいも、さつま いも、マヨネーズ	エリンギ、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、ホールトマト、 かぼちゃ、枝豆、	804 kcal 24.3 g 23.3 g 2.5 g	かぼちゃとさつまいもの サラダはマヨネーズを混 ぜてから食べてください
16 水	ひじきスパゲッティ	○	大根のサラダ 青りんごゼリー	牛乳、豚もも肉、ひじき	スパゲッティ、油	にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、しいたけ、大根、 きゅうり、 ブロッコリー、 ホールコーン	674 kcal 32.2 g 19.5 g 2.3 g	ひじきは鉄が多くサラダ と一緒に食べると鉄の吸 収率が上がります。
17 木	しょうが焼き丼	○	ちくわサラダ	牛乳、豚もも肉、ちくわ	米、麦、油、砂糖、白ごま	玉ねぎ、にんじん、いんげん、 赤パブリカ、キャベツ、もやし	692 kcal 30.1 g 20.2 g 2.0 g	しょうがには体を温めたり 、免疫力をUPさせたり する効果があります。
18 金	ハヤシライス	○	フロカリサラダ カップヤクルト	牛乳、豚もも肉、 カップヤクルト	米、麦、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュ ルーム、ぶなしめじ、いんげ ん、きゅうり、ブロッコリー、 カリフラワー	810 kcal 30.6 g 27.9 g 2.2 g	ハヤシライスは料理人の 早矢仕さんが考案した創 作西洋料理です。
21 月	キャラットライス	○ 牛乳 ヒ	エビクリーム ひじきのサラダ	コーヒー牛乳、鶏肉、ひじき、エ ビ	米、油、バター、砂糖、薄 力粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅうり	639 kcal 29.7 g 21.8 g 2.3 g	エビに含まれるアスタキ サンチンは抗酸化作用が あります。
22 火	みそソースペンネ	○	えのきとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、わ かめ、ヨーグルト	ペンネ、油、砂糖、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、セロリー、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、えのき	774 kcal 36.6 g 24.9 g 2.4 g	今日の麺はペンネです。 形がペン先のようにと がっていることに由来し ます。
23 水	キムチチャーハン	○	中華和え 杏仁豆腐	牛乳、豚もも肉、杏仁豆腐	米、油、いりごま、砂糖	ピーマン、長ねぎ、 にんじん、キムチ(白菜等)、 キャベツ、もやし	722 kcal 29.5 g 22.8 g 2.0 g	キムチは韓国発祥の発酵 食品で野菜と唐辛子を入 れて作る辛い漬物です。
24 木	切干大根入りみそ豚丼	○	野菜のごま酢サラダ	牛乳、豚もも肉、鶏ささみ	米、麦、油、砂糖、いりごま	玉ねぎ、にんじん、いんげ ん、切干大根、キャベツ、も やし、きゅうり	742 kcal 34.9 g 21.5 g 1.9 g	切干大根とは傷みやすい 大根を長く保存するため に切って乾燥させたもの です。
25 金	マーボーなす丼	○	白菜サラダ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ	米、麦、油、砂糖	なす、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、白菜、ほうれん 草、	707 kcal 32.5 g 23.7 g 2.3 g	炒めたひき肉を甘辛く味 付けして作ったあんに揚 げたなすを煮絡めて作り ます。
28 月	肉じゃが丼	○	かまぼこサラダ	牛乳、豚もも肉、糸かまぼこ	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、 しらたき	玉ねぎ、にんじん、 いんげん、キャベツ、 ほうれん草、	772 kcal 35.0 g 19.9 g 2.6 g	豚肉はストレス軽減や疲 労回復、じゃがいもは免 疫力UPや抗酸化作用など があります。
29 火	黒パン	○	さつまいものクリーム シチュー ビーンズサラダ	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ク リーム、大豆	パン、油、さつまいも、 バター、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、枝豆 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、さやいんげん、	887 kcal 28.7 g 36.2 g 3.2 g	さつまいもは食物繊維が 多くお腹の調子を整えて 便秘を予防する働きがあ ります。
30 水	ラタトゥイユスパゲッティ	○	ツナサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツ ナ	米、麦、砂糖	なす、ズッキーニ、赤パブリ カ、黄パブリカ、玉ねぎ、にん じんホールトマト、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	743 kcal 34.2 g 28.5 g 1.9 g	ラタトゥイユはフランス のプロヴァンス地方発祥 のトマトベースの煮込み 料理です。
31 木	食パン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ ハロウィンデザート	牛乳、豚もも肉、ウインナー、ハ ロウィンデザート	パン、油、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリー、いんげん、きゅうり ブロッコリー	677 kcal 28.1 g 27.8 g 2.4 g	ハッピーハロウィン！か ぼちゃにはβカロテンが 含まれ、目の健康保護 や、皮膚粘膜の強化、免 疫力向上をサポートして くれます。

**原材料の都合や本校の開校状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 **

**配慮食では食形態に合わせ、使用食材を一部変更することがあります。 **

* 紙皿を使用した給食を提供します。ご承知おきください。 *

**食欲の秋です。秋の味覚を楽しみましょう **