

# 10月 よていこんだてひょう

## 横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I類*	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
1	水	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 だいこんのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも 油 つきこんにゃく	牛乳 大豆 生揚げ 豚肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい さやいんげん だいこん こまつな	765Kcal 35.2g	22.6g 2.6g
2	木	ごはん 牛乳 さわらの南部焼き 野菜のしょうがあえ 沢煮椀	精白米 上白糖 白ごま 黒ごま	牛乳 さわら 豚肉 かまぼこ	キャベツ 長ねぎ にんじん だいこん こまつな きゅうり 干しいたけ ごぼう	724Kcal 38.8g	21.2g 2.5g
3	金	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘辛煮 白菜のみそ汁	精白米 油 こんにゃく 三温糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ はくさい	728Kcal 30.2g	21.9g 2.6g
☆ 6	月	ごはん 牛乳 鶏肉とさといものみそ煮 月見汁 十五夜ゼリー	精白米 油 さといも 三温糖 こんにゃく ゼリー	牛乳 鶏肉 なると すり身ボール	だいこん にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ さやいんげん	773Kcal 29.9g	21.3g 2.9g
7	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ	精白米 油 ごま油 三温糖 でんぷん ごま	牛乳 豆腐 豚肉	長ねぎ にら にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ちんげんさい もやし	754Kcal 33.6g	25.2g 2.6g
8	水	豚丼 牛乳 野菜のごまあえ 小松菜のみそ汁	精白米 油 三温糖 上白糖 ごま	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん 長ねぎ	749Kcal 36.4g	22.0g 2.7g
9	木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 白菜の煮びたし 豚汁	精白米 三温糖 じゃがいも ごま油 油 こんにゃく	牛乳 鮭 ちくわ 豚肉	にんじん はくさい 長ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう えのきだけ	710Kcal 39.1g	17.3g 2.5g
10	金	🌸ナン 牛乳 キーマカレー 野菜のごまドレッシングあえ ヨーグルト	🌸ナン 油 カレールー 上白糖 ごま	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん もやし しょうが トマト キャベツ きゅうり	713Kcal 32.0g	27.9g 3.1g
14	火	ツナとトマトのスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ	スパゲッティ 油 上白糖 バター	牛乳 ツナ ベーコン 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ トマト にんにく	738Kcal 30.3g	28.8g 2.8g
15	水	🌸揚げパン 牛乳 豚肉と野菜のスープ煮 かぶとツナのサラダ	🌸コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース セロリー キャベツ かぶ にんにく	757Kcal 32.0g	36.5g 2.9g
16	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか和え ほうれん草のみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	たまねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん 長ねぎ ほうれん草	731Kcal 37.5g	20.6g 2.5g
17	金	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	精白米 油 小麦粉 バター ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり マッシュルーム	756Kcal 27.7g	23.2g 2.6g

日 曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
20	月	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ 甘酢サラダ	パン 油 じゃがいも 三温糖 上白糖	牛乳 大豆 豚肉  たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり 大根	710Kcal  32.6g	28.0g  2.7g
21	火	スパゲッティみそソース 牛乳 ひじきと大根のサラダ	スパゲッティ 油 三温糖 小麦粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉  ひじき たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく だいこん きゅうり グリーンピース セロリー	761Kcal  34.1g	25.1g  2.7g
22	水	ごはん 牛乳 ブルコギ わかめスープ	精白米 三温糖 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉  わかめ たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ ピーマン しょうが 干ししいたけ もやし	708Kcal  31.3g	20.1g  2.6g
23	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 かぶのみそ汁	精白米 油 三温糖 しらたき	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ はくさい さやいんげん にんじん こまつな えのきだけ 長ねぎ かぶ ほうれん草	748Kcal  35.2g	22.7g  2.4g
24	金	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米 油 じゃがいも カレールウ 上白糖	牛乳 豚肉   たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	741Kcal  27.4g	21.7g  2.5g
27	月	ロールパン 牛乳 マーマレードチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	パン 油 マーマレード エッグケア	牛乳 鶏肉  キャベツ にんじん ブロッコリー コーン セロリー パセリ たまねぎ にんにく	791Kcal  33.5g	38.4g  2.8g
28	火	ごはん 牛乳 肉じゃが なめこのみそ汁	精白米 三温糖 油 しらたき じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ なめこ ほうれん草	728Kcal  32.6g	18.7g  2.5g
29	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 はくさいとベーコンのスープ ヨーグルト	精白米 油 でんぷん ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト ベーコン キャベツ ピーマン にんじん 長ねぎ もやし しょうが 干ししいたけ はくさい にら にんにく	786Kcal  32.4g	23.9g  2.5g
30	木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 根菜サラダ のっぺい汁	精白米 じゃがいも ごま でんぷん ドレッシング	牛乳 さば ちくわ 油揚げ しょうが にんにく れんこん にんじん ごぼう もやし こまつな だいこん 干しシイタケ	824Kcal  33.4g	33.6g  2.8g
★ 31	金	ロールパン 牛乳 かぼちゃとさつまいものシチュー コールスローサラダ パンプキンババロア	パン さつまいも 小麦粉 バター 油 上白糖 ババロア	牛乳 鶏肉  かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	795Kcal  27.3g	32.9g  2.9g

＊学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

## 『実りの季節』

今月は、さつまいも、かぶ、きのこなど秋が旬の食材を使います。旬の味覚を味わいましょう。

☆ 6日（月）十五夜 ・ ★ 31日（金）ハロウィーン 両日とも秋の収穫を祝い感謝する日です。

✿ 10日（金）の「ナン」・15日（水）の「揚げパン」のコッペパンはフードサービスユニットの手作りのです。