

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	たんぱく質	脂質
1	木	トマトスパゲッティ ジョア（ストロベリー） わかめのサラダ	スパゲッティ 油 バター 上白糖	ジョア 豚肉 ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり セロリー ピーマン コーン マッシュルーム トマト にんにく キャベツ	708Kcal 32.0g	21.2g 2.3g
2	金	ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	精白米 こんにゃく 油 ごま油 三温糖	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐	ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ えのきだけ	777Kcal 31.7g	32.4g 2.0g
5	月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 かぶのみそ汁	精白米 しらたき 油 三温糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	はくさい 長ねぎ にんじん こまつな えのきだけ さやいんげん かぶ たまねぎ	727Kcal 33.9g	21.0g 2.4g
★★ 6	火	バイスターズ青星寮カレー 牛乳 野菜サラダ	精白米 油 小麦粉 バター 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	724Kcal 26.4g	22.1g 2.6g
7	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ビーフンソテー 大根のスープ	精白米 三温糖 ごま ビーフン 油	牛乳 鶏肉 みそ	キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ 大根 コーン しいたけ	736Kcal 30.2g	22.0g 2.3g
 8	木	ガパオチーズトースト 牛乳 マカロニスープ フレンスクレープ（カスタード風）	食パン 油 バター 三温糖 でんぷん じゃがいも マカロニ フレンスクレープ	牛乳 豚ひき肉 シュレッドチーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン ★ガパオ こまつな	721Kcal 28.2g	33.4g 2.8g
9	金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 青菜のごまあえ けんちん汁	精白米 ごま 三温糖 さといも こんにゃく 油	牛乳 鮭 豆腐 焼きちくわ	にんじん もやし こまつな ほうれんそう 大根 長ねぎ	703Kcal 38.2g	17.0g 2.2g
13	火	和風スパゲッティ 牛乳 かぶとツナのサラダ	スパゲッティ 油 上白糖	牛乳 豚肉 ベーコン 焼きのり ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ しいたけ かぶ キャベツ きゅうり	726Kcal 35.8g	26.5g 3.0g
 14	水	★揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 ささみのサラダ（エッグケアマヨ）	★コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも エッグケアマヨ（卵不使用）	牛乳 鶏肉 ささみ	はくさい たまねぎ にんじん セロリー にんにく グリンピース ブロッコリー コーン	757Kcal 31.7g	36.6g 2.4g
15	木	ごはん 牛乳 あじの香味焼き 白菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	精白米 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	牛乳 あじ 焼きちくわ みそ	しょうが にんにく はくさい 長ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	700Kcal 37.2g	16.8g 2.9g
16	金	中華丼 牛乳 春雨スープ ヨーグルト	精白米 上白糖 でんぷん ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 なると わかめ ヨーグルト	しいたけ にんじん 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ しめじ もやし たけのこ しょうが にんにく たまねぎ	739Kcal 32.5g	18.2g 1.9g

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	1食分 -	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
19	月	ロールパン カフェオレ さつまいものシチュー コールスローサラダ	ロールパン さつまいも 小麦粉 バター 油 上白糖	カフェオレ 鶏肉 調理用牛乳	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	732Kcal 25.0g	28.2g 2.9g
20	火	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 たまねぎのみそ汁	精白米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油	牛乳 大豆 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな	753Kcal 33.7g	21.0g 2.6g
21	水	ねぎ塩豚丼 牛乳 甘酢サラダ わかめスープ	精白米 ごま油 でんぷん 上白糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく	728Kcal 33.8g	21.4g 2.6g
22	木	タンメン 牛乳 春巻き キャベツの塩昆布あえ	ラーメン 油 ごま油	牛乳 豚肉 春巻き 塩昆布	はくさい もやし 長ねぎ にんじん にら にんにく キャベツ きゅうり	756Kcal 31.1g	20.9g 3.1g
23	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おひたし 沢煮椀	精白米 三温糖	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな しいたけ	732Kcal 36.1g	22.5g 1.9g
26	月	ミートソーススパゲッティ 牛乳 いろどりサラダ	スパゲッティ 油 上白糖	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	741Kcal 32.8g	26.4g 1.9g
27	火	ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ ピーマン にんじん 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら	721Kcal 31.1g	19.8g 2.5g
28	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	精白米 三温糖 さつまいも	牛乳 さわら 油あげ 鶏肉 みそ	切り干し大根 にんじん しいたけ さやいんげん 長ねぎ	745Kcal 37.2g	31.1g 2.2g
★★ 29	木	ロールパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	ロールパン じゃがいも バター ドレッシング 油	牛乳 ツナ 粉チーズ 生クリーム シュレッドチーズ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン セロリー	778Kcal 28.1g	36.9g 3.2g
🎃 30	金	かぼちゃとひき肉のカレー 牛乳 ひじきと大根のサラダ パンブキンパバロア	精白米 カレールウ 油 ごま油 上白糖 パバロア	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく コーン 大根 きゅうり	785Kcal 24.7g	27.2g 2.4g

*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。

『実りの秋・食欲の秋』

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

★★【新献立】 6日（火） ペイスターズ青星寮カレー

🍷【ガパオ献立】8日（木） ガパオチーストースト…よこひなの皆さんが大切に育ててくれた新鮮なガパオを使用します！

🍷【フードとのコラボ献立】 14日（水）フードサービスユニットの2年生が心を込めて作ってくれたコッペパンを揚げパンに☆

★★【新献立】 29日（木） ツナとポテトのチーズ焼き

🎃【ハロウィン献立】 30日（金） ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったカレーを取り入れました。