



# 10月 よていこんだてひょう



よこはま 横濱ひなたやま支援学校

日	曜日	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	1食分の栄養価
1	火	ロールパン 鶏肉のさっぱり焼き キャベツとにんじんのソテー 野菜スープ	ロールパン 油 ジャがいも	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ コーン こまつな	697Kcal 31.0g	33.2g 3.2g
2	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 ジャがいも つきこんにやく	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	739Kcal 34.3g	20.2g 2.7g
3	木	ごはん 牛乳 酢豚 にらともやしのスープ	精白米 三温糖 でんぷん 油 ジャがいも こま油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン だけのこ にら もやし 干しいたけ	776Kcal 30.0g	24.1g 2.4g
4	金	鶏五目飯 牛乳 野菜のあえもの 豆腐のみそ汁	精白米 三温糖 油	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豆腐	だいこん にんじん きゅうり ごぼう さやいんげん しめじ こまつな たまねぎ もやし 干しいたけ	735Kcal 34.7g	20.0g 2.8g
7	月	豚丼 牛乳 野菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	精白米 油 三温糖 上白糖 ごま	牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ しめじ 長ねぎ	752Kcal 36.0g	20.0g 2.9g
8	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	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく コーン だいこん きゅうり さやいんげん	760Kcal 36.0g	25.2g 3.0g
9	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	たまねぎ にんじん りんご にんにく ピーマン しょうが 干しいたけ もやし	714Kcal 32.8g	20.2g 2.2g
10	木	黒パン 牛乳 さばのトマトソース焼き キャベツとコーンのソテー ジャがいものスープ	パン 三温糖 油 ジャがいも	牛乳 さば	たまねぎ ピーマン きゃべつ にんじん コーン こまつな	733Kcal 30.4g	34.6g 2.8g
11	金	ひき肉ときのこのカレーライス 牛乳 ポテトサラダ	精白米 油 ジャがいも カレールウ マヨネーズ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース しめじ えのき キャベツ きゅうり	786Kcal 25.0g	28.8g 2.4g
15	火	ロールパン 牛乳 マーマレードチキン コールスローサラダ オニオンスープ	パン 三温糖 マーマレード マヨネーズ	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 こまつな	752Kcal 33.5g	24.4g 2.6g
16	水	焼肉丼 牛乳 卵スープ みかんゼリー	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん	牛乳 豚肉 鶏卵	たまねぎ にんじん ピーマン もやし 干しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが	746Kcal 30.8g	19.2g 1.9g
17	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかめのみそ汁	精白米 油 三温糖 ジャがいも	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	はくさい 長ねぎ にんじん こまつな えのき さやいんげん だいこん ほうれん草	736Kcal 33.9g	19.4g 2.5g

日曜日	献立名	材料と体内での働き			栄養価	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにく 血や肉になるもの	からだちよし ととの 体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂肪 食塩 相当量
18	きん金 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか和え かぶのみそ汁	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	たまねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん かぶ こまつな	707Kcal 35.7g	20.0g 2.5g
21	げつ月 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 ごま油 でんぷん ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 ぶたにく 豚肉	ながねぎ いら 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	750Kcal 33.4g	25.1g 2.6g
22	か火 ツナとトマトのスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 じょうはくとう 上白糖	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ ベーコン かいそう 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	738Kcal 30.3g	28.8g 2.8g
23	すい水 ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 こうやどうふ 高野豆腐 あぶら 油揚げ けいらん 鶏卵	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい さやいんげん こまつな ながねぎ	759Kcal 35.0g	23.5g 3.0g
24	きん金 中華丼 牛乳 春雨スープ ヨーグルト	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 じょうはくとう 上白糖 ごま油 でんぷん	ぎゅうにゅう 牛乳 なると なまあげ 生揚げ ぶたにく 豚肉 わかめ ヨーグルト	にんじん 干しいたけ ながねぎ ちんげんさい キャベツ しょうが にんにく しめじ こまつな たけのこ	758Kcal 34.7g	19.7g 2.5g
25	きん金 ごはん 牛乳 鶏肉の韓国風グリル 野菜のナムル 大根のスープ	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 ごま油 ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 わかめ	こまつな にんじん にんにく しょうが もやし ながねぎ 干しいたけ だいこん 大根	685Kcal 29.1g	21.9g 2.4g
28	げつ月 ごはん 牛乳 豚ひじき ほうれん草のみそ汁	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 あぶら 油揚げ とうふ 豆腐	さやいんげん れんこん にんじん ながねぎ ほうれん草	823Kcal 41.0g	28.7g 2.3g
29	か火 ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のみそ汁	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 つきこんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな ながねぎ しめじ	727Kcal 33.0g	17.8g 2.6g
30	すい水 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 青菜のごまあえ たまねぎのみそ汁	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭 とうふ 豆腐	にんじん もやし こまつな ほうれん草 たまねぎ ながねぎ	676Kcal 37.6g	15.0g 2.1g
★ 31	きん金 ごはん 牛乳 かぼちゃとさつまいものシチュー フレンチサラダ パンプキンパバロア	せいほくまい 精白米 あぶら 油 さんおんどつ 三温糖 こむぎこ 小麦粉 バター じょうはくとう 上白糖	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉	かぼちゃ さつまいも 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 コーン	785Kcal 25.9g	24.1g 1.6g

\*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。

31日：ハロウィーンにちなんで、ハロウィーンメニューを提供します。  
ハロウィーンは、秋の収穫を祝う行事です。