

10 月献立予定表

食育月目標

「健康的な食事について考えよう」

令和8年度 盲学校・熊本聾学校・熊本はばたき高等支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主 材 料			栄 養 価	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える		
1	木	麦ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮 しゅうまい 小松菜のナムル	牛乳,豚肉,厚揚げ	米,麦,油,三温糖,ごま油, 澱粉,上白糖,いりごま, 小麦粉	人参,玉葱,白菜,たけのこ,きくらげ, チンゲンサイ,しょうが,小松菜, もやし	エネルギー たんぱく質	737 kcal 25.7 g
2	金	セルフかつサンド	牛乳	クリームシチュー コールスローサラダ	豚ロース肉,牛乳,鶏肉, クッキングチーズ	丸パン,大豆白絞油,三温糖, じゃがいも,有塩バター, 米粉,上白糖,オリーブ油, パン粉	人参,玉葱,ぶなしめじ,ブロッコリー, キャベツ	エネルギー たんぱく質	721 kcal 32.4 g
5	月	セルフ親子丼	牛乳	ひじきと野菜の豆腐揚げ 梅ちりねえ	鶏肉,たまご,牛乳, 魚肉すり身,ちりめん	米,麦,上白糖,澱粉,いりご ま,ごま油	玉葱,人参,小松菜,キャベツ, きゅうり,大根	エネルギー たんぱく質	713 kcal 32.0 g
6	火	ハニートースト	牛乳	コーンポタージュ チキンのオーロラソース炒め ツナまめサラダ	牛乳,鶏肉,生クリーム, ノンリッパツナ,大豆	食パン,はちみつ,サラダ油, マーガリン,上白糖, じゃがいも,米粉,有塩バ ター	とうもろこし,人参,玉葱,パセリ, ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	エネルギー たんぱく質	754 kcal 35.4 g
7	水	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁 ちくわのカレー揚げ キャベツのごまネーズ和え	牛乳,鶏肉,木綿豆腐, 焼き竹輪,蒸しささみ	米,麦,薄力粉,澱粉,油, すりごま,上白糖	ごぼう,人参,えのきたけ,ねぎ, キャベツ,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質	713 kcal 28.3 g
8	木	麦ごはん	牛乳	オニオンスープ バーベキューボーク きのこサラダ	牛乳,ウィンナー,豚肉	米,麦,サラダ油,はちみつ, オリーブ油,上白糖	玉葱,人参,ぶなしめじ,パセリ, にんにく,えのきたけ,キャベツ, きゅうり,レモン果汁	エネルギー たんぱく質	729 kcal 26.3 g
9	金	食パンと ブルーベリージャム 目の愛護デー	牛乳	鶏肉のトマト煮 かぼちゃコロッケ ビタミンサラダ	牛乳,鶏肉, クッキングチーズ	食パン,マカロニ,パン粉, じゃがいも,有塩バター, 澱粉,油,ねりごま,すりごま, 上白糖,ブルーベリージャム	玉葱,人参,白菜,にんにく,コーン, トマト,ほうれん草,ブロッコリー, かぼちゃ	エネルギー たんぱく質	708 kcal 24.6 g
13	火	ミルクパン	牛乳	塩バタースープ 照焼きのこハンバーグ ブロッコリーのフレンチサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,豚肉	ミルクパン,じゃがいも, 有塩バター,上白糖,澱粉, オリーブ油	玉葱,キャベツ,人参,いんげん, ぶなしめじ,えのきたけ,レモン果汁 ブロッコリー,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質	700 kcal 27.9 g
14	水	わかめごはん	牛乳	おでん さつまいもの天ぷら 酢みそあえ	わかめ,牛乳,鶏肉,うすら卵, 厚揚げ,オーシャンキング, ちぎり揚げ	米,麦,さといも,さつまいも, 薄力粉,油,上白糖	板こんにゃく,人参,大根,きゅうり	エネルギー たんぱく質	728 kcal 27.8 g
15	木	キーマカレー	牛乳	ホットケーキ ビーンズサラダ	豚ひき肉,牛ひき肉,たまご, 蒸し挽き割り大豆,牛乳, ノンリッパツナ, ミックスビーンズ, クッキングチーズ	米,麦,油,上白糖, ケキミックス,米粉, 有塩バター,はちみつ, カシューナッツ	にんにく,しょうが,トマト,玉葱, 人参,きゅうり,キャベツ	エネルギー たんぱく質	700 kcal 19.8 g
16	金	ココアパン	牛乳	五目ビーフン いかカツ さつまいもサラダ	牛乳,豚肉,かまぼこ,いか	ココアパン,ビーフン, 油,上白糖,ごま油, さつまいも,澱粉,小麦粉	玉葱,人参,キャベツ,もやし,ピーマン, 干し椎茸,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質	742 kcal 26.5 g
19	月	具飯 ふるさと くまさんデー in 上益城	牛乳	いちじく菜汁 恐竜ナゲット ごま和え	牛肉,油揚げ,木綿豆腐,大豆, 鶏肉	米,麦,油,三温糖,さといも, 上白糖,すりごま,小麦粉, 澱粉	干し椎茸,ごぼう,人参,しょうが, いんげん,大根,ねぎ,もやし, ほうれん草,切干大根	エネルギー たんぱく質	714 kcal 28.8 g
20	火	セサミトースト	牛乳	ラビオリスープ いわしのカリカリフライ ごぼうサラダ	牛乳,いわし,ロースハム, 鶏肉,豚肉	食パン,マーガリン,小麦粉, いりごま,黒ごま,上白糖,油, すりごま,じゃがいも,澱粉, パン粉	人参,玉葱,キャベツ,パセリ,ごぼう, きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質	711 kcal 25.3 g
21	水	麦ごはん	牛乳	なめこのかきたま汁 塩からあげ 昆布のさっぱり和え	牛乳,木綿豆腐,たまご,鶏肉, 刻み昆布	米,麦,澱粉,薄力粉,油, いりごま,上白糖	なめこ,人参,玉葱,ほうれん草, にんにく,きゅうり,キャベツ,枝豆	エネルギー たんぱく質	738 kcal 29.4 g
22	木	麦ごはん	牛乳	豚肉のたまごとし いわしの生姜煮 こんにゃくサラダ	牛乳,豚肉,たまご,高野豆腐, いわし,ノンリッパツナ	米,麦,じゃがいも,澱粉, 上白糖,ごま油	人参,玉葱,干し椎茸,いんげん, つき出しこんにゃく,もやし,大根, きゅうり,しょうが	エネルギー たんぱく質	754 kcal 28.9 g
23	金	食パン	牛乳	ブラウンシチュー ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ	牛乳,鶏肉,たまご	食パン,じゃがいも, 有塩バター,スパゲティ, マヨネーズ	人参,玉葱,ぶなしめじ,にんにく, ブロッコリー,トマト,きゅうり, キャベツ,ほうれん草	エネルギー たんぱく質	710 kcal 28.6 g
26	月	麦ごはん	牛乳	さつまい 魚の香味だれ 大根とツナのごま酢和え	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,麦みそ, ホキ,ノンリッパツナ	米,麦,さつまいも,油, 上白糖,ごま油,すりごま, 澱粉	板こんにゃく,大根,人参,ごぼう, しょうが,ねぎ,にんにく,きゅうり	エネルギー たんぱく質	700 kcal 28.9 g
27	火	米粉入りかぼちゃパン 読書の日 おはなし献立 「くまのがっこう」	牛乳	おまめのスープ マッシュポテト チーズサラダ	牛乳,鶏肉,大豆, パウダーチーズ, ロースハム, クッキングチーズ	米粉入りかぼちゃパン, 有塩バター,米粉,上白糖, じゃがいも,オリーブ油	玉葱,マッシュルーム,枝豆,人参, ブロッコリー,コーン,キャベツ, きゅうり	エネルギー たんぱく質	703 kcal 31.3 g
28	水	麦ごはん 全国味めぐり in 関東地方	牛乳	ちゃんこ汁(東京都) あじのさんが焼き(千葉県) 白和え	牛乳,鶏肉,厚揚げ,あじ, 木綿豆腐	米,麦,サラダ油,すりごま, 上白糖,澱粉	ぶなしめじ,白菜,人参,水菜,ねぎ, ほうれん草,つき出しこんにゃく, 玉葱,にら,ごぼう,たけのこ	エネルギー たんぱく質	701 kcal 31.2 g
29	木	麦ごはん	牛乳	中華五目スープ レバー酢鶏 春雨サラダ	牛乳,木綿豆腐,わかめ, 鶏肉,鶏レバー,ロースハム	米,麦,じゃがいも,ごま油, 澱粉,油,上白糖, 緑豆はるさめ,いりごま	玉葱,人参,きくらげ,しょうが, チンゲンサイ,たけのこ,ピーマン, 干し椎茸,にんにく,きゅうり	エネルギー たんぱく質	749 kcal 31.8 g
30	金	ミルクパン	牛乳	ミートボールスパゲティ パンフキンロール コーンサラダ	牛乳,鶏肉,豚肉,麦みそ	ミルクパン,スパゲティ,油, 上白糖,パン粉	玉葱,人参,ぶなしめじ,ピーマン, トマト,かぼちゃ,きゅうり,キャベツ, コーン	エネルギー たんぱく質	709 kcal 25.8 g

※献立は変更される場合があります。

読書の秋！ おはなし献立「くまのがっこう」

読書の日に合わせて、絵本『くまのがっこう』に登場する料理を取り入れた“おはなし献立”を実施します。

『くまのがっこう』は、くまのこたちの日々の生活や出来事を描いた人気の絵本シリーズです。

今回は、そんな絵本の世界を給食でも楽しんでもらえるよう、作品に登場する料理を給食の献立として再現します。

絵本を読んだことのある人は、物語の場面を思い出しながらか、まだ読んだことのない人は、料理をきっかけに作品に興味をもってもらえたらと思います。本の世界と給食がつながる、特別な献立をお楽しみに！

