



10月 献立予定表



<今月の献立のねらい>

大地のめぐみに感謝して食べよう～食欲の秋～

黒石原支援学校・菊池支援学校

日		献立名	牛乳	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	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量
1金		麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		720 kcal
		キムチぶたじゃが		ぶたにく,さつまあげ	じゃがいも,あぶら,さとう	はくさい,とうがらし,にんにく,にんじ,にら,しらたき,たまねぎ,にんじん	29.0 g
		だいこんツナサラダ		ツナ	ねりごま,あぶら,みずあめ	レタス,だいこん,こねぎ,にんじん	19.2 g
							1.9 g
4月	菊池支援のみ	ハヤシライス	○	ぎゅうにく	こめ,バター	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,トマト,セロリ,グリーンピース	762 kcal
		れんこんハサミフライ			あぶら		24.8 g
		和風サラダ			オリーブゆ,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,アスパラガス	27.0 g
							2.5 g
5火		麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		603 kcal
		はるさめ汁		とりにく	あげ,はるさめ	にんじん,チンゲンサイ	20.2 g
		きびなごカリカリフライ		きびなご	さとう,じゃがいも,こめこ,げんまい,あぶら	しょうが	17.0 g
		ごまだいこん			くろごま,さとう	きゅうり,だいこん	2.0 g
6水	花をイメージしたカラフルサラダ	ミルクパン&チーズ	○	チーズ	ミルクパン		762 kcal
		秋やさいナポリタン		ウィンナー,ベーコン	スパゲッティ,オリーブゆ,さとう	しいたけ,なす,れんこん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,パセリ	28.2 g
		コスモスサラダ		ひよこまめ	はちみつ,オリーブゆ	カリフラワー,にんじん,きパプリカ,あかたまねぎ,きゅうり	26.2 g
							3.0 g
7木		麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		752 kcal
		とびうお団子のおつゆ		とびうお,かつおぶし,こんぶだし	さといも,かたくりこ	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	29.7 g
		とうふとたまごのふわふわ煮		とうふ,ぶたにく,たまご,オイスター	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ	24.2 g
		なし&柿のヨーグルト		ヨーグルト	さとう	なし,かき(予定),みかん	2.1 g
8金	目の愛護デー	ざっこくごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,ざっこく		805 kcal
		ほうれんそうスープ		とりにく		ほうれんそう,にんじん,しいたけ,もやし	34.1 g
		チキンなんばん&タルタルソース		とりにく,たまご	こむぎこ,あぶら,さとう	きゅうり,たまねぎ,レモン	26.0 g
		カラフルピーマンごま和え			さとう,ごまあぶら,すりごま	あかきパプリカ,ピーマン,キャベツ	2.5 g
		ブルーベリーゼリー			さとう	ぶどう,ブルーベリー	
11月		きびごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,きび		660 kcal
		豚汁		ぶたにく,むぎみそ,いりこだし	さといも	にんじん,こんにゃく,ねぎ	24.6 g
		さんまおおか煮		さんま,かつおぶし	でんぶん		20.6 g
		いとかんてん和えもの		わかめ,こんぶ,ふいとかまふのり,いとかんてん,とうふ		キャベツ,とうもろこし,たまねぎ	2.9 g
12火		セルフもずく丼	○	もずく,ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ,とうもろこし,えだまめ	756 kcal
		にゅうめん		とりにく,いりこ	そうめん	にんじん,えのきたけ,たけのこ,こまつな	26.8 g
		あげなすのおかか和え			かたくりこ,はくりきこ,あぶら,さとう	なす,こねぎ,しょうが	24.5 g
							2.8 g
13水	クリの季節です	こめこパン	○		こめこパン		702 kcal
		手作りマロンクリーム		たまご,ぎゅうにゅう	くり,さとう,こめこ		26.1 g
		マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ほうれんそう	23.0 g
		いろどり野菜のメンチカツ		とりにく,ぶたにく	さとう,ばんこ,あぶら	たまねぎ,にんじん,えだまめ,コーン,キャベツ,しょうが	2.5 g
14木		ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		691 kcal
		もやしスープ		とりにく,ちくわ,わかめ	ごまあぶら	もやし,にら,にんじん	24.5 g
		しゅうまい		ぶたにく	かたくりこ,こむぎ,あぶら	たまねぎ,しょうが,	24.5 g
		じゃこいため		さつまあげ,しらすばし	ごまあぶら,あぶら	キャベツ,にんじん	2.5 g
15金		わかめごはん	○	わかめ	こめ,ビタミンきょうかまい		636 kcal
		きのこふのかきたま汁		たまご,とうふ,とりにく,かつおぶし,こんぶだし	ふ	にんじん,ねぎ	26.7 g
		いわしバーグ		いわし,いとよりだい,きんときだい,たまご	でんぶん,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,ごぼう	16.6 g
		にんじんとツナの和えもの		ツナ	オリーブゆ	にんじん,きゅうり	3.3 g
18月	菊池支援のみ	こくとうパン	○		こくとうパン		720 kcal
		チンゲンサイのスープ		ベーコン	じゃがいも,オリーブゆ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	29.2 g
		てりやき きのこハンバーグ		ぎゅうにく,ぶたにく	さとう,かたくりこ,ばんこ,でんぶん	たまねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん	28.9 g
		レンズ豆とクスクスのサラダ		レンズまめ,ひよこまめ	クスクス,おおむぎ,あぶら	ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,スッキーニ,パプリカ,レモン汁,パイナップル,たまねぎ	3.0 g
19火	くまさんデー	栗いりおこわ	○		こめ,もちごめ,あぶら,くり,さとう	わらび,えのき,たけのこ,しいたけ	774 kcal
		つぼん汁		とりにく,ちくわ,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ	こんにゃく,にんじん,だいこん,ねぎ	29.9 g
		さけの西京やき		さけ,みそ	さとう		23.2 g
		でこぼんフルーツ白玉		かんてん	しらたまもち,さとう	デコポン,パイナップル,にりんご,みかん,さくらんぼ	2.3 g
20水	蘇州産小麦と阿婆山をモチーフにした	ひのくにパン	○		ひのくにパン		723 kcal
		コーンスープ		ぎゅうにゅう	こめこ	とうもろこし,とうもろこし,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ	32.5 g
		手作りとうふグラタン		ぎゅうにく,ぶたにく,とうふ,だいず,チーズ	あぶら,ばんこ	トマト,にんじん,にんにく,パセリ	28.4 g
							2.5 g
21木		もちむぎごはん&えごまふりかけ	○	かつおぶし,わかめ,あおさ	こめ,もちむぎ,ビタミンきょうかまい,コーンスターチ,えごま,むらさきいも	かぼちゃ,しょうが	721 kcal
		あつあげいり八宝菜		あつあげ,ぶたにく,うずらたまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,にんにく,しょうが	28.9 g
		はるさめサラダ		ハム	はるさめ,ごまあぶら,さとう	きゅうり,もやし	25.7 g
							2.5 g
22金		そばろごはん	○	とりにく,たまご	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう	しょうが,いんげん	745 kcal
		なめこ汁		とうふ,なんかんあげ,みそ,かつおぶし,こんぶだし		だいこん,なめこ,ねぎ	26.7 g
		あげだしとうふ		だいず	あぶら,さとう,かたくりこ,でんぶん	こねぎ,しょうが	24.7 g
		栗いもタルト		とうにゅう	さつまいも,さとう,くり,こめこ,とうもろこしこ		2.3 g
25月	愛媛県の味巡り	ココアパン&ミルククリーム	○		ココアパン		786 kcal
		チキンのトマト煮		とりにく,あおきだいず,てぼうまめ,きんときまめ,ベーコン	じゃがいも,オリーブゆ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,セロリ,トマト,パセリ	28.6 g
		れんコーンサラダ			あぶら	れんこん,とうもろこし,カリフラワー,きゅうり,レモン汁,パイナップル,たまねぎ	38.1 g
							2.5 g
26火		ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		765 kcal
		じゃこ天おでん		はたるじゃこ,まめあじ,たちうお,だいず,あつあげ,うずらたまご,こんぶだし,かつおぶし	さといも	にんじん,だいこん,こんにゃく	30.2 g
		せんざんぎ(とりのからあげ)		とりにく	さとう,こむぎこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	26.7 g
		みかん				みかん	1.6 g
27水	鉄たっぶりメニュー	ミルクパン	○		ミルクパン		499 kcal
		カレーうどん		ぶたにく,たまご,イカすみ,こんぶだし,いわし,あじふし,かつおぶし	うどん,こむぎ,コーンスターチ,あげ,あぶら,ぎょくにデンプン	パプリカ,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	21.3 g
		ひじきの鉄ちゃんサラダ		ひじき,しらすばし	ごまあぶら,さとう	こまつな,ほうれんそう,とうもろこし	19.2 g
		ジュシー				みかん	2.3 g
28木		麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		663 kcal
		いそのかスープ		のり,とうふ,とりにく,かつおぶし,こんぶだし		チンゲンサイ,ねぎ,えのきたけ	28.7 g
		カツオフライ		かつお	ばんこ,こむぎこ,あぶら		17.2 g
		きりばしのごまいため		かまぼこ	あぶら,すりごま,ごまあぶら	だいこん,にんじん,こまつな	2.0 g
29金	楽しく食べよう	セルフオムライス&ケチャップ	○	とりにく,オムライスシート(たまご)	こめ,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト	755 kcal
		やさいスープ		ベーコン	じゃがいも,オリーブゆ	キャベツ,にんじん,パセリ	26.9 g
		ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ	さとう,すりごま,あぶら,みずあめ	ブロッコリー,にんじん,カリフラワー	28.7 g
		かぼちゃムース		とうにゅう	みずあめ,さとう	かぼちゃ	2.4 g

※給食回数 黒石原・・・19回(4,18日なし)、菊池・・・21回

※献立は変更になる場合があります。