

令和5年度 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～

熊本県立黒石原支援学校・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	たんぱく質 たんばく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		701 kcal
	かしわ汁		どりにく,とうふ	あげ,さといも,こんにやく	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	23.0 g
	れんこんのはさみ揚げ			あぶら,てんぷん,パン粉	れんこん,たまねぎ,しいたけ	19.9 g
	大根とじゃこの梅肉和え		しらす干し,わかめ	ごまあぶら,さとう	だいこん,きゅうり,ねぎ	2.5 g
	手作りしそひじきふりかけ		ひじき,かつおぶし	あぶら		
3火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		673 kcal
	もずくのたまごスープ		もずく,とうふ,たまご	かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,もやし,ちんげん菜,にんじん,さくらげ,ねぎ	29.7 g
	厚揚げ入り豚キムチ		ぶたにく,かつあげ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら,ほうさい,とうがらし,にんにく,人参,しょうが,にんにく	22.1 g
4水	食パン&きなこクリーム			食パン,きなこクリーム		759 kcal
	きつねうどん		ちくわ,どりにく,こんぶだし,いわし,あじふし,かつおぶし	うどん,あげ,さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	34.7 g
	にんじんサラダ		ツナ,たまご	オリーブ油,さとう	にんじん,きゅうり	36.0 g
5木	ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		670 kcal
	ごま豆腐スープ		むぎみそ,とうにゅう	すりごま,ごまあぶら	ほうさい,にんじん,ごまつな,しらたき,ごぼう,ぶなしめじ,しょうが	30.3 g
	どりにくのパン粉焼き		どりにく	さとう,あぶら,パン粉	にんにく,パセリ	20.2 g
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	ねぎ,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	2.1 g
6金	セルフ中華丼		ぶたにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,ねぎ,たまねぎ,たけのこ,さくらげ,しょうが	666 kcal
	かつりサラダ		ツナ,かつおぶし,刻みのり	ねぎ,ごま,さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.5 g
	なし				日本なし	17.2 g

10月10日は「目の愛護デー」：目にいいこんだて

10火	ざっくご飯			こめ,ざっくご,ビタミンきょうかまい		741 kcal
	ほうれんそうスープ		どりにく		ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,しいたけ,もやし	34.9 g
	チキン南蛮		どりにく,たまご	こむぎこ,あぶら,さとう	レモン果汁	21.6 g
	ブルーベリーゼリー			さとう	ブルーベリー	2.2 g
11水	かぼちゃパン			かぼちゃパン		691 kcal
	おひもとお豆のシチュー		どりにく,ベーコン,ミックスビーンズ,ポタージュソース,チーズパウダー,調理用牛乳	さつまいも,無塩バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	26.5 g
	チーズサラダ		チーズ	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	23.7 g
12木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		746 kcal
	カレーポトフ		カクテルワインナー	じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,パセリ	28.5 g
	魚のオーロラソースがけ		ホキ,クリーム	あぶら,あぶらだいたい,さとう	トマト	25.3 g
	ポパイサラダ		ツナ	さとう	ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし	2.4 g
13金	五目ごはん		どりにく	こめ,むぎ,さとう	ごぼう,にんじん,しいたけ,いんげん	667 kcal
	なめこ汁		とうふ,むぎみそ,赤みそ,かつおぶし,こんぶだし	あげ	だいこん,にんじん,たまねぎ,なめこ,ねぎ	20.6 g
	さつまいも天ぷら			さつまいも,こむぎこ,あぶら		18.1 g
	れんこんの梅マヨサラダ		くわわかめ,かつおぶし	あぶら,さとう	れんこん,きゅうり,にんじん,ねぎ	2.4 g
16月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		788 kcal
	くわわかめスープ		くわわかめ,とうふ	ごまあぶら	ぶなしめじ,たまねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ	25.8 g
	キャベツのメンチカツ		どりにく,ぶたにく	あぶら,パン粉,さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ,とうもろこし,キャベツ,しょうが	27.9 g
	白和え		とうふ,みそ	こんにやく,すりごま	ほうれんそう,にんじん	2.1 g
17火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		699 kcal
	ビーフンスープ		ぶたにく	ビーフン,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,しいたけ,ねぎ	25.1 g
	魚のやさしいあんかけ		ホキ	あぶら,三温糖	にんじん,青ピーマン,たまねぎ,えのきたけ,トマト	19.5 g
18水	かつサンド		ぶたにく,だいたい	丸パン,あぶら,中ざら糖,パン粉,てんぷん		767 kcal
	ポークビーンズ		だいたい,ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,トマト,トマト	33.8 g
	コールスローサラダ			あぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん,とうもろこし,たまねぎ,レモン果汁	28.9 g

ふるさとくまさんデー：人吉地域の郷土料理「つぼん汁」を作ります！

19木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		681 kcal
	つぼん汁		どりにく,こんぶだし	こんにやく,さといも,かたくりこ	にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ	25.5 g
	いわしおかか煮		いわし,かつおぶし	さとう,てんぷん	しょうが	19.8 g
	梨酢和え			さとう,あぶら	きゅうり,もやし,にんじん,日本なし	2.2 g
20金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		741 kcal
	具だくさんみそしる		ぶたにく,とうふ,むぎみそ	あげ,じゃがいも,こんにやく	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	31.1 g
	照焼きさきこハンバーグ		ぶたにく,どりにく	さとう,かたくりこ	えのきたけ,ぶなしめじ,エリンギ,にんじん,たまねぎ	20.2 g
	豆ひじきサラダ		ひじき,だいず,ツナ	あぶら	えだまめ,キャベツ,きゅうり,にんじん	2.1 g
23月	食パン			食パン		732 kcal
	コンソメジュリエヌ		ベーコン	さつまいも,こむぎこ,てんぷん,あぶら,さとう,いりごま	たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,とうもろこし,パセリ	26.4 g
	おさつレバー 温野菜サラダ		レバー	さつまいも,あぶら,だいたい	ブロッコリー,かぼちゃ,とうもろこし	29.2 g
24火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		735 kcal
	根菜つくね汁		さといも,どりにく,ぶたにく,かたくりこ,とうふ	あげ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しょうが,ごまつな,ねぎ	32.8 g
	魚の竜田あげ		ホキ	こむぎこ,かたくりこ,あぶら	しょうが	23.0 g
	やさいとひじきの和え物		ひじき,とりさきみチャンク	さとう,すりごま,ごまあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,えだまめ	2.5 g
25水	黒糖パン			こくろパン		651 kcal
	ちゃんぽん		ぶたにく,スライス天ぷら,オイスター	ちゃんぽん麺,あぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,さくらげ,しょうが,にんにく,えだまめ	28.8 g
	ミニ春巻き		どりにく	あぶら,はるさめ	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,にんじん,さくらげ	23.5 g
	スパイシー豆まめサラダ		だいたい,とりさきみチャンク	あぶら	えだまめ,青ピーマン,きゅうり	2.6 g

中部地方の味めぐり：山梨県の郷土料理「かぼちゃのほうとう」、岐阜県の郷土料理「けいちゃん」を作ります！

26木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		684 kcal
	かぼちゃのほうとう		どりにく,むぎみそ	こむぎこ,あげ	にんじん,かぼちゃ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	28.7 g
	けいちゃん		どりにく,赤みそ	あぶら,ごまあぶら	にんにく,キャベツ,にんじん,青ピーマン	17.0 g
27金	コーンピラフ		どりにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,バター	マッシュルーム,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく	656 kcal
	げんまい入りやさしいスープ		ベーコン	じゃがいも,げんまい	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,トマト,パセリ	21.3 g
	トマトオムレツ		たまご,ぶたにく		たまねぎ,にんじん,トマト	23.5 g
	ごぼうサラダ			すりごま,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,きゅうり	3.0 g
30月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		656 kcal
	ちんげんさいのスープ		とうふ	ごまあぶら	ちんげん菜,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,しょうが,さくらげ	22.3 g
	チャプチェ		牛もも肉,ぶたにく	はるさめ,三温糖,ごまあぶら,いりごま	しいたけ,たまねぎ,にんじん,にら,もやし,にんにく	15.3 g
	海藻とツナのサラダ		わかめ,こんぶ,ふりのり,とさかのり,まぶのり,ツナ	さとう,ごまあぶら	こんにやく,寒天,きゅうり,キャベツ,にんじん	2.3 g

10月31日はハロウィン：ハロウィンデザート「かぼちゃムース」がつかます！

31火	秋味カレー		どりにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,さつまいも,あぶら,こむぎこ,ほろみ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,エリンギ,マッシュルーム,しょうが,にんにく,りんご	776 kcal
	カラフルピーマンごま和え			さとう,ごまあぶら,すりごま	赤ピーマン,黄ピーマン,青ピーマン,キャベツ	21.0 g
	かぼちゃプリン					23.1 g
						2.2 g