

令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 火	麦ごはん			こめ,おぎ,ビタミンきょうかまい		693 kcal	
	わかめスープ	○	わかめ,えそ,いとより	たびおか,でんぶん,でんぶん,さとう	キャベツ,にんじん,ぶなしめじ	33.9 g	
	チーズタッカルビ	○	とりにく,あつあげ,おぎみそ,チーズ	あぶら,さつまいも,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	21.4 g 2.3 g	
2 水	コッペパン&きなこクリーム			コッペパン,あぶら,さとう,みずあめ,きなこ		656 kcal	
	きつねうどん	○	こんぶだし,いわし,あじふし	うどん,あげ,さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	24.5 g	
	スタミナカツdeおこのみやき	○	ぶたレバー,だいず,あおのり,かつおぶし	あぶら,さとう,ばんこ,でんぶん	トマト	25.3 g 2.8 g	
3 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		689 kcal	
	いとかんてんのおつゆ	○	とりにく,かんてん		ぶなしめじ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	25.0 g	
	おさかなナゲット	○	あじ,ぎよにくすりみ,ポークエキス,カツオエキス	あぶら,さとう,こむぎこ,でんぶん	たまねぎ	24.0 g	
	きりぼしだいこんのさっぱり和え	○	ツナ	すりごま,さとう	きりぼしだいこん,きゅうり,レモンかじゅう	2.1 g	
	ミルクコーヒー牛乳			さとう,コーヒー			
4 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		676 kcal	
	どうしゅうスープ	○	とりにく,オイスター,おぎみそ,どうしゅう,トウモロコシ	ラード,コーンスターチ,さとう,ばんこ,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,こまつな,しいたけ,しらたき,ごぼう,しょうが,たまねぎ,にんにく	29.3 g	
	まつかぜやき	○	とりにく,どうふ,こめみそ,あおのり	ながいも,やまいも,ばんこ,さとう,ねりごま,すりごま	たまねぎ,しょうが	22.6 g 2.3 g	
7 月	セルフりやきバーガー			バーガーパン		629 kcal	
	きのこミネストローネ	○	ベーコン	マカロニ	ぶなしめじ,キャベツ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,パセリ,トマト	23.8 g	
	りやきチキンパーティ	○	とりにく	ばんこ,ラード,さとう,あぶら	たまねぎ,しょうが	27.5 g	
	やさしいマヨネーズ和え	○	だいず	あぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ	2.6 g	
沖縄県の味めぐり★郷土料理「どうふチャンプルー」と、特産品のもずく&こくどうを使います♪							
8 火	麦ごはん			こめ,おぎ,ビタミンきょうかまい		659 kcal	
	もずくスープ	○	もずく,ちくわ	かたくり,ごまあぶら	もやし,たまねぎ,ちんげんさい,にんじん,ねぎ	29.3 g	
	どうふチャンプルー	○	ぶたにく,やきどうふ,かつおぶし	あぶら,ごまあぶら	にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,にがうり,しいたけ	20.9 g	
9 水	ごはん			こくどう		1.5 g	
	食パン			食パン		693 kcal	
	チンゲンサイと鶏肉のクリーム煮	○	とりにく,きゅうり	じゃがいも,あぶら,バター,こめ,しろいんげん	ちんげんさい,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが	28.1 g	
10 木	コスモスサラダ			はちみつ,オリーブ油	カリフラワー,にんじん,きいろパプリカ,あかたまねぎ,きゅうり	24.2 g 2.2 g	
	目の愛護デー ~目にいいものを食べ、健康な目しよう~						
	ごはん&ざっくふりかけ	○	こんぶ,かつお	こめ,ビタミンきょうかまい,せんべい,ヒエ,さとう,キヌア,じゃがいも	あおな,トマト,モロヘイヤ,かぼちゃ,...	682 kcal	
11 金	たこボールおでん	○	とりにく,たこ,ごたから,あつあげ,こんぶだし,いわし,あじふし,かつおだし	さといも,かたくり,さとう	にんじん,だいこん,こんにやく	31.9 g	
	さけとおいものあおのりからあげ	○	さけ,あおのり	かたくり,あぶら,じゃがいも,ごま	しょうが	21.5 g 2.5 g	
	ごもくごはん	○	とりにく	こめ,おぎ,ごまあぶら,あぶら,あげ,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,しいたけ	632 kcal	
15 火	なめこのかきたま汁	○	どうふ,わかめ,たまご,かつおだし,こんぶだし	さといも	たまねぎ,なめこ,ねぎ	27.7 g	
	れんこんとひじきのサラダ	○	ちくわ,あお,きだいず,ひじき,とりにく	ねりごま,さとう,くろごま,てぼうめ,きんときまめ	れんこん,きゅうり,にんじん	24.3 g 2.2 g	
	ざっくごはん	○	とりにく,どりレバー,だいず	こめ,ざっくこめ,ビタミンきょうかまい		707 kcal	
16 水	レバー入りずり	○	とりにく,どりレバー,だいず	かたくり,あぶら,ごまあぶら,さとう,こむぎこ,でんぶん	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,きいろパプリカ,しいたけ,トマト	27.5 g	
	ちゅうかサラダ	○	たら,ほき,さとう,でんぶん	さとう,ごまあぶら,すりごま	きゅうり,もやし,にんじん	28.2 g 2.0 g	
	ミルクパン			ミルクパン		651 kcal	
17 木	スパゲティナポリタン	○	ウィンナー,チーズ,コーンスターチ	スパゲティ,オリーブ油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ぶなしめじ,トマト	25.6 g	
	かいそうとツナのサラダ	○	わかめ,こんぶ,ふのり,とさかのり,まふのり,かんてん,ツナ	さとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん	21.2 g 2.7 g	
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		682 kcal	
18 金	ご汁	○	あつあげ,ご,おぎみそ,いりこだし	さといも	にんじん,えのきたけ,だいこん,ねぎ	33.1 g	
	チキンなんばんタルタルのつけ	○	とりにく,たまご	はぐりきこ,あぶら,さとう	きゅうり,たまねぎ,あかピーマン,レモンかじゅう	20.9 g	
	レタス				レタス	2.6 g	
ふるさとくまさんデー@人吉・球磨地域の郷土料理「つぼん汁」を作り、特産のなしを使った和え物の予定です♪							
21 月	せきはん		あずき	こめ,もちごめ,くろごま		655 kcal	
	つぼん汁	○	とりにく,いりこだし	さといも,ごまあぶら	こんにやく,にんじん,しいたけ,ねぎ	25.5 g	
	さんまおかか煮	○	さんま,かつおぶし	さとう,でんぶん		21.1 g	
22 火	なしと和え	○	こんぶ	さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,なし	2.3 g	
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		637 kcal	
	うずらのたまご入りはっばうさい	○	ぶたにく,あつあげ,うずらたまご	あぶら,かたくり,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,ねぎ,たまねぎ,たけのこ,きくらげ	27.8 g	
23 水	かつのりサラダ	○	かつおぶし,のり	さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.0 g 1.6 g	
	もち麦ごはん	○	のどにつまらないよう,うずらのたまごは一口でのみこまずに,よくかんで食べましょう。	こめ,ビタミンきょうかまい,もちおぎ		648 kcal	
	とん汁	○	ぶたにく,どうふ,おぎみそ,いりこだし	あぶら	しょうが,だいこん,にんじん,こんにやく,ねぎ,ごぼう	27.5 g	
24 木	ホキのあおさ入りてんたまあげ	○	ホキ,あおさ	あぶら,てんたま,こむぎこ,でんぶん		22.5 g	
	おからサラダ	○	ちくわ,ツナ,おから,チーズパウダー,だいず	ねりごま,あぶら	ほうれんそう,にんじん,どうもろこし	2.0 g	
	こくどうパン			こくどうパン		657 kcal	
25 金	コーンスープ	○	ぎゅうりゅう	じゃがいも,こめこ	どうもろこし,どうもろこし,キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ	28.7 g	
	スペイン風オムレツ	○	たまご,とりにく,チーズパウダー	じゃがいも,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン	23.4 g 2.5 g	
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		639 kcal	
28 月	さつま汁	○	とりにく,こんぶだし	さつまいも	だいこん,ごぼう,にんじん,こんにやく,ねぎ	19.9 g	
	れんこんのかさねあげ	○	とりにく,だいず	あぶら,ばんこ,でんぶん	れんこん,たまねぎ,しいたけ	19.2 g	
	はくさいのおかかネーズ和え	○	かつおぶし	さとう,あぶら,だいず,すりごま	はくさい,ほうれんそう	1.8 g	
29 火	ごはん			こめ,きょうかまい		623 kcal	
	サンラータン	○	どうふ,たまご	えんどうゼンブ,かたくり	トマト,たまねぎ,にら,きくらげ	21.3 g	
	ぎょうざ	○	ぶた,どり,だいず	あぶら,こむぎこ,でんぶん,あぶら	キャベツ,にら,たまねぎ,にんにく,しょうが	21.9 g	
30 水	チャーシュー和え	○	やきぶた		キャベツ,こまつな,にんじん	1.7 g	
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		654 kcal	
	けんちん汁	○	どうふ,とりにく,かつおだし,こんぶだし	ごまあぶら,さといも	にんじん,だいこん,しいたけ,ねぎ	23.6 g	
31 木	たらねぎみそがらめ	○	たら,おぎみそ	あぶら,じゃがいも,さとう,コンフラワー,こめこ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが,にんにく	20.3 g 1.6 g	
	こだいまいごはん			ビタミンきょうかまい,はつかけんまい,みどり・くろ・あかまい		687 kcal	
	どうふ子ゲ	○	やきどうふ,あさり,ウィンナー		はくさい,とうがらし,にんにく,にんじん,だいず,もやし,ねぎ,しょうが	25.3 g	
31 木	チャプチェ	○	ぎゅうりにく,たまご	えんどうゼンブ,さとう,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,しいたけ,たまねぎ,にんじん,にら,もやし	21.8 g 2.2 g	
	コッペパン&マーシャルピーンズ			コッペパン		680 kcal	
	ジュリエンスープ	○	ベーコン		たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,どうもろこし,ほうれんそう	28.4 g	
31 木	あつあげミートソース	○	あつあげ,ぶたにく,むきわりだいず	あぶら	ズッキーニ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,にんにく,パセリ,トマト	32.6 g 2.8 g	
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		696 kcal	
	やさしいスープ	○	ベーコン		にんじん,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,しめじ	18.4 g	
かぼちゃコロッケ	○		あぶら	トマト	23.1 g		
マカロニサラダ	○	ローズハム,だいず	マカロニ,あぶら	きゅうり,にんじん,たまねぎ	1.8 g		
ひとくちハロウィンゼリー (オレンジ)					オレンジ		

※献立は変更になる場合があります。  
※汁気の多いおかず同士はしっかりと盛り付ける場合があります。

# 10月 こんだてイラスト

<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～



月	火	水	木	金
<p>～今月の味めぐり@沖縄～ 10月8日の給食を紹介します</p> <p>とうふとやさいを混ぜ合わせて炒める「チャンプルー」は、混ぜる、取り入れるという意味です。</p> <p>「ざわわ～ざわわ～」と歌にあるように、沖縄ではサトウキビの生産が盛んです。こくとうはふつうの砂糖より黒く、コクと風味があります。こくとうビーンズは大豆にこくとうでコーティングしてありますよ♪</p>	<p>1</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>2</p> <p>スタミナカツdeおこのみやき</p> <p>コッペパン&amp;きなこクリーム きつねうどん</p>	<p>3</p> <p>ミルク牛乳(コーヒー)</p> <p>きりぼしだいこんのさっぱり和え おさかなナゲット (小2、中高大3)</p> <p>ごはん いかかんてんのおつゆ</p>	<p>4</p> <p>まつかぜやき</p> <p>ごはん とうにゅうスープ</p>
<p>7</p> <p>やさいのマヨネーズ和え</p> <p>セルフテリヤキバーガー(テリヤキチキンパティ)</p> <p>きのこミネストローネ</p>	<p>8 (沖縄の味)</p> <p>こくとうビーンズ とうふチャンプルー</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p>	<p>9</p> <p>コスモスサラダ</p> <p>食パン チンゲンサイととりにくのクリーム煮</p>	<p>10 (目の愛護デー)</p> <p>さけとおいものあおりのからあげ</p> <p>ごはん&amp;ざっこくふりかけ たこボールおでん</p>	<p>11</p> <p>れんこんとひじきのサラダ</p> <p>ごもくごはん なめこのかきたま汁</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>ざっこくごはん レバー入りずり</p>	<p>16</p> <p>かいそうとツナのサラダ</p> <p>ミルクパン スパゲティナポリタン</p>	<p>17</p> <p>レタス チキンなんばんタルタルのつけ</p> <p>ごはん ご汁</p>	<p>18 (ふるさとくまさんデー)</p> <p>なしず和え さんまおかか煮</p> <p>せきはん つぼん汁</p>
<p>21 (菊池支援のみ)</p> <p>かつのりサラダ</p> <p>うずらのたまごは、よくかんで食べてね!</p> <p>ごはん うずらのたまご入りはっぽうさい</p>	<p>22</p> <p>おからサラダ ホキのおおさ入りたまあげ</p> <p>もち麦ごはん とん汁</p>	<p>23</p> <p>スペイン風オムレツ</p> <p>こくとうパン コーンスープ</p>	<p>24</p> <p>はくさいのおかかネーズ和え れんこんのかさねあげ</p> <p>ごはん さつま汁</p>	<p>25</p> <p>ぎょうざ (小1、中高大2)</p> <p>チャーシュー和え</p> <p>ごはん サンラタン</p>
<p>28</p> <p>タラのねぎみそがらめ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>29</p> <p>チャブチェ</p> <p>こだいまいごはん とうふチゲ</p>	<p>30</p> <p>あつあげミートソース</p> <p>コッペパン&amp;マーシャルビーンズ ジュリエンスープ</p>	<p>31</p> <p>ひとくちハロウィンゼリー(オレンジ)</p> <p>マカロニサラダ かぼちゃクロック</p> <p>ごはん やさいスープ</p>	<p>10月は秋晴れの日が多く、「○○の秋」と言われるのも気候がちょうどよいからだそうです。暑い夏、寒い冬に挟まれた秋は一瞬で通りすぎますよね～個人的には「紅葉の秋」推しです。みなさんにとっての「○○の秋」は何ですか？ 教えてくださいね★</p>

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。