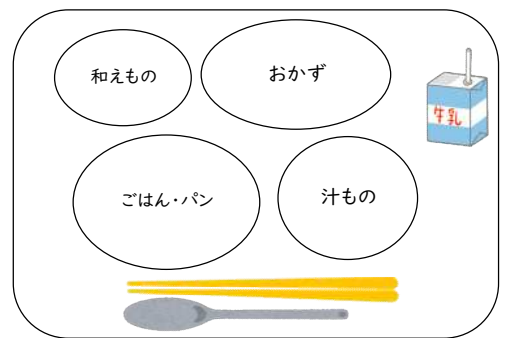


熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校						
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		558 kcal
	もやしスープ		ベーコン		カリフラワー,にんじん,もやし,たまねぎ,チンゲンサイ	22.0 g
	あじフライ		あじ	パンこ,こむぎこ,あぶら		18.6 g
	はくさいのおかかネーズ和え		かつおぶし	あぶらだいず,さとう,すりごま	はくさい,ほうれんそう	1.6 g
2 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		601 kcal
	もずくスープ		もずく,ちくわ	かたくりこ,ごまあぶら	もやし,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ	27.2 g
	ぶた肉ととうふのチャンプルー		ぶたにく,やきとうふ,たまご,かつおぶし	あぶら,ごまあぶら,すりごま	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	23.1 g
						1.8 g
5 月	ちゅうか丼		ぶたにく,いか,ちくわ,うずらたまご	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	たけのこ,にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,チンゲンサイ,きくらげ,しょうが,にんにく	574 kcal
	パンサンスウ		ロースハム	はるさめ,さとう,ごまあぶら,すりごま	もやし,きゅうり,きくらげ	23.6 g
			 うずらのたまごは よくかんで食べましょう。			18.1 g
						1.6 g
6 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		642 kcal
	肉みそはるさめ汁		ぎゅうにく,ぶたにく,みそ,いか,いりこ	ごまあぶら,さとう,はるさめ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,しいたけ,チンゲンサイ	24.9 g
	ぶりカツ		ぶり,ほたて	あぶら,パンこ	キャベツ	20.8 g
	ツナときゅうりのさっぱり和え		ツナ	すりごま,さとう	キャベツ,きゅうり	2.3 g
7 水	こくとうパン			こむぎこ,こくとう,あぶら,さとう,だっしふんにゅう		639 kcal
	ちんげんさいととり肉のクリーム煮		とりにく,しろいげん,ぎゅうにゅう	じゃがいも,マカロニ,あぶら,バター,れんにゅう,こめこ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	26.5 g
	ブロッコリーサラダ			あぶら	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん	23.8 g
					 	2.0 g
8 木	こだい米ごはん			こめ,はつがげんまい,みどり・くろ・あかまい,ビタミンきょうかまい		580 kcal
	とうふチゲ		やきとうふ,あさり,ウィンナー		キャベツ,はくさい,にんにく,にんじん,ねぎ,しょうが	26.9 g
	ブルコギ		ぎゅうにく,ぶたにく	ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,にら,はくさい,もやし	20.5 g
						2.1 g
10月10日は目の愛護デー👁👁🌟						
9 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		647 kcal
	ほうれんそうスープ				ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,しいたけ,もやし	30.3 g
	チキンなんばん		とりにく	はくきこ,あぶら,さとう	レモンかじゅう	19.4 g
	ミックスベリープリン			さとう,でんぶん	クランベリー,いちご,ブルーベリー	2.1 g
13 火	麦ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		619 kcal
	さつま汁		とりにく,かつおぶし,こんぶだし	さつまいも	だいこん,ごぼう,にんじん,こんにゃく,ねぎ	20.2 g
	かぼちゃフライ		ぶたにく	あぶら,パンこ,でんぶん,こむぎこ,さとう	カボチャ,たまねぎ,リンゴ	18.7 g
	和風サラダ		ツナ	さとう,あぶら,ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり	1.9 g
14 水	ミルクパン			こむぎこ,さとう,だっしふんにゅう,あぶら		781 kcal
	きつねうどん		とりにく,こんぶだし,いわし・あじぶし,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	37.7 g
	ゆかりあえ				キャベツ,にんじん,だいこん,あかじそ	41.4 g
						2.4 g
15 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		622 kcal
	つみれ汁		とりにく,かつおぶし,こんぶだし	じゃがいも,なんかんあげ,ごまあぶら,パンこ,でんぶん,さとう	えのきたけ,こまつな,キャベツ,たまねぎ,にんじん	27.6 g
	さんまのかんろ煮		さんま	さとう,でんぶん		21.2 g
	きんぴらごぼう		さつまあげ	さとう,あぶら,ごまあぶら	にんじん,パプリカ,ごぼう,れんこん	2.2 g
中部地方の味巡り〜山梨県郷土料理の「ほうとう汁」と岐阜県の郷土料理の「鶏ちゃん」をお届けします🐔						
16 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		605 kcal
	ほうとう汁		とりにく,いりこ,みそ	こむぎこ	かぼちゃ,にんじん,ぶなしめじ,だいこん,ねぎ	26.7 g
	けいちゃん		とりにく,みそ	あぶら,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン	18.0 g
						2.0 g
🍌地産地消🍌 ふるさとくまさんデー🍌 玉名・荒尾 特産品の南関あげを使用した「南関あげ丼」と荒尾梨を使用した「フルーツヨーグルト」をお届けします🐼						
19 月	なんかんあげ丼		とりにく,たまご,かつおぶし,こんぶだし	こめ,ビタミンきょうかまい,なんかんあげ,かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	665 kcal
	あらおなし入りフルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	なし,みかん,バナナ,パイナップル	26.8 g
						21.2 g
						1.5 g
20 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		594 kcal
	さといものそぼろ煮		あつあげ,とりにく,みそ	さといも,あぶら,さとう,かたくりこ	しいたけ,にんじん,こんにゃく	23.3 g
	れんこんとひじきのねりごまサラダ		ひじき,だいず,とりささみ	ねりごま,さとう,すりごま	れんこん,きゅうり,にんじん	19.0 g
						1.9 g
21 水	コッペパン			こむぎこ,あぶら,さとう,だっしふんにゅう		587 kcal
	チリコンカン		ぎゅうにく,ぶたにく,だいず,レバー,チーズ	さとう,あぶら,コーンステーキ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト	28.5 g
	にんじんサラダ		ツナ	あぶら	にんじん,きゅうり	24.6 g
						2.6 g
22 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		628 kcal
	かきたま汁		とうふ,たまご,とりにく,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ	にんじん,こまつな	31.9 g
	さばのソース煮		サバ	さとう	しょうが	22.2 g
	ごま和え			いりごま,さとう	ほうれんそう,もやし,キャベツ,にんじん	2.9 g
23 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		710 kcal
	タイビーエン		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ,あぶら	にんじん,キャベツ,たまねぎ,きくらげ,ねぎ	18.7 g
	春まき		ぶたにく	あぶら,こめこ,こむぎこ,はるさめ,でんぶん,さとう,こなめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	30.6 g
	あおないため			ごまあぶら	キャベツ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく	1.4 g
26 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		667 kcal
	おでん		とりにく,あつあげ,うずらたまご,こんぶだし,いわし・あじぶし,かつおぶし	さといも	にんじん,だいこん,こんにゃく	27.4 g
	さけとおいものりしお和え		あおのり	あぶら,じゃがいも,いりごま		26.7 g
			 うずらのたまごは よくかんで食べましょう。			1.8
27 火	麦ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		686 kcal
	たんたん風スープ		ぶたにく,とうふ,とりにく,みそ,とうにゅう	ごまあぶら,ねりごま,パンこ,でんぶん,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな,きくらげ,しらたき	34.5 g
	まつかぜやき		とりにく,とうふ,おから,みそ,あおのり	ながいも,やまといも,さとう,ねりごま,すりごま	たまねぎ,しょうが	27.4 g
						2.4 g
28 水	食パン&チーズソース		チーズ	こむぎこ,あぶら,さとう,だっしふんにゅう		605 kcal
	ジュリエヌスープ		ベーコン		たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,とうもろこし,ほうれんそう	28.3 g
	あつあげミートソース		あつあげ,ぶたにく,だいず	あぶら	なす,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	27.2 g
						2.7 g
29 木	やきぶたチャーハン		やきぶた,だいず,かつおぶし	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,とうもろこし,しょうが,にんにく	590 kcal
	サンラータン		とうふ,たまご	かたくりこ	トマト,たまねぎ,にら,きくらげ	22.9 g
	こんさいサラダ		ロースハム	あぶら	れんこん,ごぼう,にんじん,たまねぎ	21.7 g
						3.1 g
10月31日はハロウィン!🎃 ハロウィンデザートで「かぼちゃムース」をお届けします🍬						
30 金	秋味カレーライス		とりにく,だいず,チーズ,こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,さつまいも,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,はちみつ	ぶなしめじ,エリンギ,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,トマト,バナナ	738 kcal
	カラフルサラダ			はちみつ,オリーブゆ	ブロッコリー,にんじん,パプリカ,あかたまねぎ,きゅうり	23.9 g
	カボチャムース		クリーム	れんにゅう,あぶら,さとう	かぼちゃ	25.0 g
						2.6 g

10月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>

大地の恵みに感謝して食べよう



今月の味めぐり「中部地方」

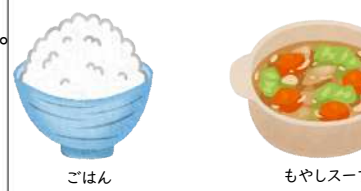
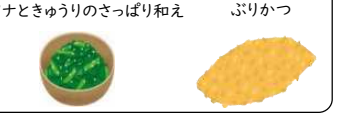
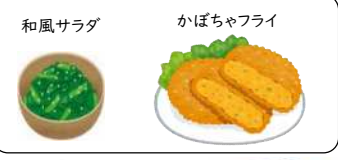
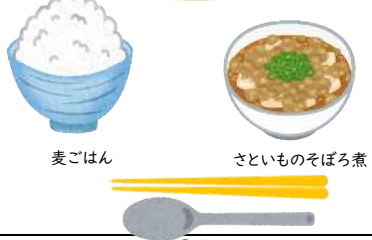
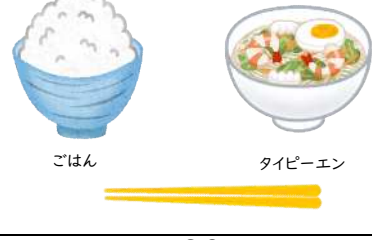
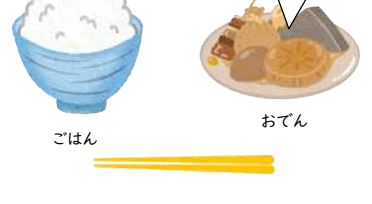
～山梨県の郷土料理「ほうとう」、岐阜県の郷土料理「けいちゃん」を作ります！～

中部地方は、愛知、静岡、岐阜、長野、山梨、福井、石川、富山、新潟と9つの県があります。その中から山梨県の「ほうとう」と岐阜県の「けいちゃん」を給食にしました。

「ほうとう」は、戦国時代の武将・武田信玄が自らの刀で具を刻んだことから「宝」に「刀」と書いて宝刀と名付けられたといわれています。平たい麺と野菜をみそ味で仕上げる山梨県の郷土料理です。

「けいちゃん」は、漢字で”鶏ちゃん”と書くことから分かります。しょうゆや味噌をベースとしたタレで味付けしたひと口大の鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めて食べる岐阜県の郷土料理です。

給食で中部地方のお料理を楽しんでもらえると嬉しいです。

木 1		金 2		
はくさいのおかかネーズ和え あじフライ  ごはん もやしスープ 		ぶた肉ととうふのチャンプ  ごはん もずくスープ 		
5	6	7	8	9 目の愛護デー
パンサンスウ  ごはん ちゅうか井の具  うずらのたまごは、よくかんで食べてね!	ツナときゅうりのさっぱり和え ぶりかつ  麦ごはん 肉みそはるさめ汁 	ブロッコリーサラダ  こくとうパン チンゲンサイととり肉のクリーム煮 	プルコギ  こだいまいごはん とうふチゲ 	チキンなんばん  ごはん ミックスベリープリン 
12	13	14	15	16 中部地方味巡り
 スポーツの日	和風サラダ かぼちゃフライ  麦ごはん さつま汁 	ゆかり和え  ミルクパン きつねうどん 	さんまのかんろ煮  ごはん きんぴらごぼう 	けいちゃん  ごはん ほうとう汁 
19 ふるさとくまさんデー	20	21	22	23
あらおなし入りフルーツヨーグルト  ごはん なんかんあげ井の具 	れんこんとひじきのねりごまサラダ  麦ごはん さといものそばろ煮 	にんじんサラダ  コッペパン チリコンカン 	ごま和え さばのソース煮  ごはん かきたま汁 	あおないため 春まき  ごはん タイピーエン 
26 菊池支援のみ	27	28	29	30
さけとおいものりしお和え  ごはん おでん  うずらのたまごは、よくかんで食べてね!	まつかぜやき  麦ごはん たんたん風スープ 	あつあげミートソース  食パン&チーズソース ジュリエンヌスープ 	こんさいサラダ  やきぶたチャーハン サンラータン 	カラフルサラダ  カボチャムース 秋味カレーライス 

※献立は変更になる場合があります。

※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。