



給食献立予定表

今月のめあて「食べ物の働きを知ろう」



令和6年度
村上特別支援学校

栄養量は中学部、高等部です。小学部は表示の約80%です。

| 日 | 曜 | 主食 | 飲物 | おかず・デザート | 主 材 料 | | | 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 |
|----|---|------------------|----|--|--|---|---|---------------------------------------|
| | | | | | あかの食品 おもに血や 肉になる | きいろの食品 おもに力や熱の もとなる | みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる | |
| 1 | 火 | ごはん | | 野菜たっぷり沢煮焼 笹かまのお好み焼き 大根と厚揚げのオイスターソース煮 豆乳パンナコッタ | 牛乳、笹かまぼこ、 かつお節、青のり、 豚肉、厚揚げ | 米、春雨、 ノンエッグマヨネーズ、 白ごま、油、三温糖、 豆乳パンナコッタ | にんじん、ごぼう、えのきたけ、 たけのこ水煮、切干大根、長ねぎ、 にんにく、しょうが、だいこん、 しめじ、きくらげ、チンゲン菜 | 718 kcal 30.9 g 20.9 g 2.6 g |
| 2 | 水 | わかめごはん | | 玉ねぎのみそ汁 炒り豆腐 ダブルポテトサラダ | 牛乳、油揚げ、 みそ、木綿豆腐、 鶏肉、卵、ローズハム | 米、ごま油、三温糖、 じゃがいも、さつまいも、 アーモンドスライス、 ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、えのきたけ、ほうれ ん草、にんじん、干し椎茸、 長ねぎ、ごぼう、きゅうり | 713 kcal 26.5 g 26.2 g 3.0 g |
| 3 | 木 | ごはん | | 小学部3・4組希望献立 さつまいものみそ汁 鶏の唐揚げ のり酢和え プリン | 牛乳、みそ、 鶏肉、ツナ、 刻みのり | 米、さつまい も、片栗粉、 あげ油、プリン | 玉ねぎ、にんじん、白菜、 にんにく、しょうが、 ほうれん草、キャベツ、 もやし | 785 kcal 28.2 g 29.0 g 2.1 g |
| 4 | 金 | 中華麺 | | ちゃんぽんスープ かぼちゃのチーズ焼き 中華サラダ | 牛乳、豚肉、いか、 えび、なると、挽き 割り大豆、チーズ | 中華麺、油、片栗粉、 三温糖、春雨、 ごま油、白ごま | にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、コーン、 きくらげ、かぼちゃ、玉ねぎ、 きゅうり | 760 kcal 34.3 g 19.9 g 4.2 g |
| 7 | 月 | ごはん | | 切干大根のみそ汁 米粉のもっちりつくね 五目きんぴら | 牛乳、油揚げ、みそ、 鶏肉、挽き割り大豆、 干ひじき、さつまい | 米、じゃがいも、油、 米粉、三温糖、片栗粉、 つきこんやく、白ごま | 切干大根、にんじん、小松 菜、しめじ、長ねぎ、しょう が、ごぼう、いんげん | 713 kcal 32.0 g 21.3 g 2.5 g |
| 8 | 火 | 秋の味覚 カレーライス | | ひじきとツナのサラダ ぶどう | 牛乳、豚肉、 大豆、干ひじき、 ツナ | 米、油、さつまい も、カレールウ、 三温糖、白ごま | にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、しめじ、エリンギ、 りんごピューレ、キャベツ、 れんこん、ぶどう | 711 kcal 23.1 g 20.2 g 2.2 g |
| 9 | 水 | ごはん | | 道産子汁 厚揚げのごまだれ おかか和え | 牛乳、豚肉、 みそ、厚揚げ、 かつお節 | 米、ごま油、じゃがいも、 バター、片栗粉、あげ油、 三温糖、白ごま、 白すりごま | にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、コーン、長ねぎ、小松 菜、キャベツ、もやし | 720 kcal 27.8 g 25.4 g 2.3 g |
| 10 | 木 | ごはん | | 秋なすのみそ汁 鮭の彩り焼き アーモンドおひたし ブルーベリーゼリー | 目の愛護デー献立 牛乳、厚揚げ、 みそ、鮭 | 米、ノンエッグマヨ ネーズ、アーモンド、 ブルーベリーゼリー | なす、玉ねぎ、にんじ ん、えのきたけ、ほうれ ん草、もやし、コーン | 725 kcal 33.5 g 25.1 g 2.5 g |
| 11 | 金 | ココア揚げパン | | ポークビーンズ 海藻サラダ 型抜きチーズ | 牛乳、大豆、豚肉、 ベーコン、海藻ミッ クス、チーズ | コッペパン、あげ油、ミル メークココア、じゃがい も、油、サラダこんにゃ く、ごま油、白ごま | 玉ねぎ、にんじん、 カットトマト缶、キャベツ、 きゅうり、コーン | 712 kcal 29.4 g 27.5 g 3.3 g |
| 15 | 火 | 秋の味覚ごはん | | 打ち豆のみそ汁 厚焼き卵 ごんぶ和え さつまいもと栗のタルト | 十三夜献立 牛乳、油揚げ、 干ひじき、打ち豆、 みそ、厚焼き卵、塩昆布 | 米、油、栗、三温糖、 じゃがいも、さつまい もと栗のタルト | まいたけ、にんじん、 だいこん、白菜、キャベツ、 小松菜、もやし、コーン | 729 kcal 26.3 g 22.9 g 3.1 g |
| 16 | 水 | ごはん | | きのこのけんちん汁 さばのみそ煮 ごまペース和え | 牛乳、木綿豆腐、 さば、みそ、ツナ | 米、ごま油、じゃがいも、 つきこんやく、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、 白ごま、白すりごま | にんじん、長ねぎ、まいたけ、 なめこ、えのきたけ、しょうが、 キャベツ、小松菜、コーン | 715 kcal 32.1 g 28.0 g 2.4 g |
| 17 | 木 | ごはん | | すいとん汁 大根と豚肉のこってり煮 おからサラダ | 牛乳、油揚げ、 豚肉、おから、 ツナ | 米、すいとん、さつまい も、油、つきこんやく、 三温糖、片栗粉、 ノンエッグマヨネーズ | 白菜、ごぼう、小松菜、長ねぎ、 だいこん、にんじん、いんげん、 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ | 707 kcal 24.4 g 21.9 g 2.0 g |
| 18 | 金 | 大麦麺 | | 和風かき玉汁 コンコンスナック ゆかり和え | 牛乳、豚肉、油揚 げ、かまぼこ、 卵、大豆、青のり | 大麦麺、片栗粉、 さつまいも、 あげ油 | にんじん、白菜、干し椎茸、 長ねぎ、れんこん、ごぼう、 キャベツ、もやし | 709 kcal 23.5 g 19.6 g 2.6 g |
| 21 | 月 | パエリア | | ポパイスープ ひよこ豆のサラダ レアチーズケーキ風味デザート | 牛乳、シーフードミック ス、 鶏肉、ベーコン、白いんげん 豆ピューレ、脱脂粉乳、 生クリーム、ひよこ豆、ツナ | 米、油、 じゃがいも、 パシャメルソース | 玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、 マッシュルーム、ほうれん草、 キャベツ、きゅうり、にんじん | 700 kcal 31.0 g 22.1 g 2.7 g |
| 22 | 火 | ごはん | | 秋豚汁 白身魚のみそマスタード焼き ひじきと大豆の炒り煮 | 牛乳、豚肉、みそ、 メルルーサ、干ひじ き、油揚げ、大豆 | 米、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ、 つきこんやく、油、 三温糖 | にんじん、しめじ、 ごぼう、だいこん、 長ねぎ、いんげん | 690 kcal 34.4 g 20.5 g 2.5 g |
| 23 | 水 | 森のきのこの ハヤシライス | | ごまじゃこサラダ 手作りフルーツゼリー | 牛乳、豚肉、脱脂 粉乳、粉チーズ、 揚げちりめん | 米、油、じゃがいも、 ハヤシルウ、三温糖、 ごま油、白ごま、 ゼリーの素 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、 カットトマト缶、キャベツ、ほうれん 草、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 | 706 kcal 26.3 g 19.0 g 2.1 g |
| 24 | 木 | ごはん ふりかけ | | 秋野菜の豆乳汁 焼き栗コロッケ しょうゆフレレンチ | 牛乳、豚肉、油揚 げ、調製豆乳、 ローズハム | 米、じゃがいも、 焼き栗コロッケ、 あげ油、油 | だいこん、白菜、にんじん、 ごぼう、しめじ、長ねぎ、 しょうが、小松菜、もやし | 709 kcal 24.1 g 22.7 g 2.2 g |
| 25 | 金 | コッペパン チョコクリーム | | コンソメスープ カルカルグラタン ココロサラダ | 牛乳、鶏肉、 高野豆腐、調製豆乳、 チーズ、大豆、 ローズハム | コッペパン、 チョコクリーム、 マカロニ、油、 ホワイトルウ、さつまいも | キャベツ、にんじん、小松菜、 えのきたけ、コーン、 ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり | 794 kcal 34.3 g 27.7 g 3.3 g |
| 28 | 月 | ごはん | | かき玉みそ汁 鶏とレバーのアーモンドカクテル 大根サラダ 梨 | 牛乳、木綿豆腐、 卵、みそ、鶏肉、 豚レバー、ツナ | 米、じゃがいも、片栗 粉、あげ油、三温糖、 アーモンド、油 | 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 しょうが、レモン果汁、青ピーマン、 だいこん、ブロッコリー、 コーン、梨 | 776 kcal 33.1 g 27.0 g 2.4 g |
| 29 | 火 | ごはん | | マーボー豆腐 えび焼売 茸わかめのサラダ | 牛乳、豚肉、挽き割り 大豆、木綿豆腐、 みそ、えび焼売、 茸わかめ、ツナ | 米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 白ごま | にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、たけのこ水煮、長ねぎ、 干し椎茸、にら、もやし、きゅうり | 709 kcal 28.6 g 22.6 g 2.7 g |
| 30 | 水 | ごはん | | さつまい じしゃくものカレー揚げ 切干大根の炒め煮 | 牛乳、豚肉、み そ、ししゃも、油 揚げ、さつまい | 米、さつまいも、 つきこんやく、 天ぷら粉、薄力粉、 あげ油、油、三温糖 | ごぼう、だいこん、 にんじん、長ねぎ、 切干大根、いんげん | 714 kcal 31.4 g 21.5 g 2.4 g |
| 31 | 木 | オムライス | | パンプキンポタージュ ブロッコリーサラダ パンプキンババロア | ハロウィン 牛乳、鶏肉、卵、 ベーコン、白いんげん豆 ピューレ、 調製豆乳、ツナ | 米、バター、油、 おじゃがもちボール、 ホワイトルウ、 パンプキンババロア | シシトマ、ズッキーナ、玉ねぎ、 かぼちゃ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん | 800 kcal 25.6 g 26.2 g 3.2 g |

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります。ご了承をお願いします。

秋風が爽やかで、気持ちのよい季節になりました。

10月は「実りの秋」とも言われるように、新米をはじめ、おいしい食べ物がたくさんあります。

給食でも旬の味を楽しんでもらいたいと思います。



| 日・曜 | 朝食 | 夕食 | おやつ |
|------|---|--|---|
| 1 火 | ごはん みそ汁 ハンバーグ エリンギのソテー スパゲッティサラダ | 三色丼 すまし汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ みかん | かっぱえびせん フルーツ杏仁風プリン |
| 2 水 | 山型食パン ブルーベリージャム マカロニスープ オムレツ ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト | ごはん みそ汁 さばのゆうあん焼き ごま和え 肉団子の煮物 梨 | キットカット ヨーグルト |
| 3 木 | ごはん みそ汁 にしんの照り煮 即席漬け きんぴらごぼろ | オムライス コンソメスープ 鶏肉ときのこのクリーム煮 野菜サラダ | スナック ヤクルト |
| 4 金 | ごはん みそ汁 里いもコロケ 磯マヨサラダ 五目煮豆 | 献立に、秋の味覚をたくさん 使いました。 |  |
| 7 月 | 家でもおやつの食べ方に 気をつけて過ごしましょう。 | 五目豚丼 ワンタンスープ コーン焼売 ひじきサラダ りんごのコンポート | まんじゅう |
| 8 火 | ごはん みそ汁 ウイナーソテー 煮浸し ポテトサラダ | わかめごはん 豚汁 いかの竜田揚げ 小松菜のソテー かぼちゃの甘煮 果物の盛り合わせ | ポテトチップス |
| 9 水 | ごはん みそ汁 目玉焼き 茎わかめのきんぴら きゅうり漬け 野菜ジュース | ごはん 白玉汁 鶏つくね ごま和え さつまいものレモン煮 | せんべい 型抜きチーズ |
| 10 木 | ごはん みそ汁 ミートボール キャベツの塩昆布和え 切干大根煮 ショア (ブルーベリー) | まいたけごはん すまし汁 天ぷら (キス 野菜) 高野豆腐の卵とじ ぶどう | クッキー 野菜ジュース |
| 11 金 | ごはん みそ汁 さばの塩こうじ焼き あさりの佃煮 ほうれん草とハムのソテー | 食欲の秋ですが、食べ過ぎには 注意しましょう。 |  |
| 15 火 | さわやかな季節です。 身体を動かしましょう。 | ごはん 鶏団子汁 ちくわの二色揚げ ポテトサラダ 大根のそぼろ煮 ぶどう | ミニラーメン |
| 16 水 | コーヒー食パン はちみつ&マーガリン ミルクスープ パンプキンアンサンブルエッグ コーンサラダ ミニトマト | キーマカレーライス 白菜のスープ 切干大根サラダ ヨーグルトあえ | せんべい ショア |
| 17 木 | ごはん ぶりかけ みそ汁 ケチャップウイナー 昆布の煮物 ツナサラダ | 鮭と昆布の混ぜごはん みそ汁 肉団子の錦糸卵付け ブロッコリー なすの含め煮 梨 | 柿の種 チョコ |
| 18 金 | ごはん 納豆 みそ汁 焼きししゃも 切干大根のピリ辛炒め いんげんのごま和え ヤクルト | 家でも食事の後は、 歯磨きをしましょう。 |  |
| 21 月 | 朝食を食べて 登校しましょう。 | ごはん みそ汁 ますの塩焼き 里芋のそぼろ煮 白菜の香味和え みかん | ビスケット 野菜ジュース |
| 22 火 | ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 じゃがいものきんぴら おひたし 豆乳ココア | 彩りピラフ キャベツのスープ ひき肉のカップ焼き かぼちゃサラダ 梨 | あんぱん |
| 23 水 | ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き れんこん炒め ごま和え 鉄分ヨーグルト | ごはん みそ汁 肉の甘辛煮 もずく酢 にんじんサラダ | スナック 焼きプリン |
| 24 木 | ごはん みそ汁 肉団子 煮浸し キャベツとハムのサラダ | 栗ごはん 白菜鍋 れんこんの挟み揚げ いんげんのごま和え フルーツサラダ | お好み焼き |
| 25 金 | ごはん みそ汁 ハムエッグ のりお浸し スパゲッティサラダ | 朝晩寒くなるので 体調管理に気をつけましょう。 |  |
| 28 月 | 秋が深まってきました。 | ごはん みそ汁 鶏の塩辛揚げ カレーもやし 高野豆腐と野菜の煮物 ぶどう | せんべい ヨーグルト |
| 29 火 | ごはん 納豆 みそ汁 ハタハタの一夜干し ひじきの煮物 たくあん和え | ごはん みそ汁 さつまいもコロケ コールスローサラダ 大根とあさりの煮物 梨 | 焼きそばパン |
| 30 水 | ごはん みそ汁 あじのさんが焼き メンマ煮 マカロニサラダ | キムたくごはん 中華風コーンスープ 手作り餃子 ナムル フルーツ杏仁 | かば焼きさん りんごゼリー |
| 31 木 | ごはん ぶりかけ みそ汁 じゃがバター茶巾 昆布の煮物 即席漬け ショア (プレーン) | ごはん 塩けんちん汁 さばのごまみそ焼き のりナッツ和え りんご | アイス |

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります、ご了承をお願いします。



実りの秋を迎えました。10月の献立には、旬の食材をたくさん使っています。

好き嫌いをなく食べて、体を動かして健康な身体をつくりましょう。朝晩寒いので体調管理にも気をつけましょう。