10月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
2	月	ハヤシライス 牛乳	枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり えだまめ	737 28.1 26.4 3	
3	火	ホイコーロー丼 牛乳	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	613 28 15.6 3.2	豚肉やキャベツなどをみそで炒めた中華料理の**ホイコーロー**を、ごはんにのせて食べます。
4	水	和風スパゲッティ 牛乳	かぼちゃサラダ プリン	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく かぼちゃ アスパラ コーン	725 28.7 29.6 2.3	
5	木	ごはん 牛乳	さわらのごまみそがけ おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	しょうが こまつな しめじ にんじん だいこん ごぼう	639 31.6 18.8 2.7	**けんちん汁**は神奈川県の郷土料理です。
6	金	黒パン 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン 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 ピーマン キャベツ きゅうり	682 30.9 25.7 3	
10	火	コッペパン いちごジャム 牛乳	鶏肉の照りマヨ焼き ソテー たまごスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン ジャム マヨネーズ さとう あぶら かたくりこ	いんげん にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	647 34.8 22.7 3.5	**10月10日は** **目の愛護デー！**👀 目に良い食材を多く使います。
11	水	もやしラーメン りんごジュース	揚げぎょうざ わかめサラダ	ぶたにく ぎょうざ わかめ	ちゅうかめん あぶら バター	もやし にんじん にら たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	677 25.9 13.3 3.1	**高等部2年生** **リクエストメニュー**
12	木	牛丼 牛乳	みそけんちん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	719 33.2 25.4 3.1	
13	金	ロールパン 牛乳	かぶとさつまいものシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン さつまいも バター こむぎこ	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	681 28.5 25.7 2.9	**10月13日は** 🍠**さつまいもの日**🍠 旬のかぶとさつまいもを使ったシチューです。
16	月	チャーハン 牛乳	にらスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	643 25.3 18 2.6	
17	火	ごはん 牛乳	筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ふ	にんじん たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ いんげん だいこん	643 29.5 16.3 3.4	**筑前煮**は福岡県の郷土料理です。根菜や鶏肉を炒めて、煮付けます。

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
18	水	スパゲッティみそソース 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりささみ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん セロリー　グリーンピース もやし　きゅうり	641 32.6 23 2.7	
19	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ　むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん　もやし にんにく　だいこん ほししいたけ　ねぎ	717 29 32.9 3.2	**🍴朝食おすすめ献立🍴** 主食＋主菜＋副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。
20	金	チーズパン 牛乳	チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ	パン あぶら	にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム コーン　トマト　キャベツ きゅうり　アスパラ	669 32.5 27.1 2.9	**チリコンカン**はアメリカ発祥の料理で、ひき肉や豆をチリパウダー、トマトなどと炒めた料理です。
23	月	コーンピラフ 牛乳	はるさめスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ　むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ　コーン マッシュルーム にんじん　たけのこ ねぎ　ほうれんそう	667 23.6 18.3 2.9	
24	火	黒パン 牛乳	魚のレモンじょうゆがけ 野菜ソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン あぶら かたくりこ こむぎこ　さとう	レモン　キャベツ にんじん　ほうれんそう しめじ　エリンギ えのき	652 31.3 25.4 3.4	
25	水	肉みそうどん 牛乳	切干大根の煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ソフトめん さとう あぶら	にんじん　もやし　ねぎ ほうれんそう　しょうが きりぼしだいこん きくらげ　いんげん	646 30.4 15 3.4	**切干大根**はカルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養素が 生の大根より多く含まれています。
26	木	ごはん 牛乳	鶏肉の香味焼き 野菜炒め さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ　むぎ あぶら さつまいも	しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん キャベツ　もやし だいこん	661 33.2 16.2 3.2	
27	金	豚肉ときのこのみそ焼き丼 牛乳	にらたまおすまし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ　むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しめじ　えのき しいたけ　にんじん たまねぎ　ピーマン にら　ねぎ	643 30 16.6 2.8	
30	月	ごはん 麦茶	鶏のからあげ 野菜サラダ コーンスープ アイスクリーム	とりにく ぎゅうにゅう アイスクリーム	こめ　むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら　バター	しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり にんじん　コーン	706 25.9 19.2 2.4	**高等部1年生 リクエストメニュー**
31	火	ソフトフランスパン 牛乳	パンプキンオムレツ マカロニスープ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく ベーコン ひよこまめ	パン あぶら さとう　バター マカロニ	かぼちゃ　たまねぎ にんじん　グリーンピース コーン　エリンギ しめじ　ほうれんそう	726 32.3 29 3.4	**☆ハロウィン献立☆** かぼちゃを使ったオムレツや、ハロウィンデザートを出します🎃

＊　＊　＊　＊　材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。　＊　＊　＊　＊

実りの秋・食欲の秋　旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋においしい食べ物

・新米　・里いも　・さつまいも　・かぼちゃ
・なす　・栗　・まつたけ　・梨　・ぶどう　・柿
・サンマ　・カツオ　・サケ　・サバ　　など…