

10月分 学校給食献立予定表

令和4年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)	
脂肪 (g)								
塩分 (g)								
3	月	ぶたどん 豚丼 ぎゅうにゅう 牛乳	みそけんちん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こくとう こんにやく	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	685	
							35.5	
							18.6	
							3.1	
4	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のスパイスグリル グリーンサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	682	
							34.4	
							30.8	
							3.2	
5	水	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	スパゲッティ あぶら こくとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム トマト きゅうり にんにく	617	
							27.4	
							23.4	
							2.6	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	チンジャオロース にらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ パプリカ ピーマン にら もやし コーン	617	
							30.5	
							17.5	
							2.6	
7	金	ぶどうパン ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のマヨネーズ焼き ソテー たまごスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ たまご	パン マヨネーズ あぶら かたくりこ	パセリ いんげん にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	685	10月10日は 目の愛護デー！ 目に良い食材を多く使 います。
							35.7	
							26.4	
							3.1	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とり 鶏のからあげ ポテトサラダ はるさめスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも はるさめ あぶら こむぎこ かたくりこ	しょうが にんにく にんじん きゅうり たけのこ ねぎ ほうれんそう	770	高等部1年生 リクエストメニュー
							32.2	
							25.1	
							2.4	
12	水	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳	きゅうりのピリ辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	もやし にんじん たけのこ ねぎ コーン きゅうり パイン	620	
							29.3	
							16.5	
							3.8	
13	木	こめこ 米粉ロールパン ぎゅうにゅう 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	712	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。
							31.5	
							27.0	
							2.7	
14	金	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	676	
							23.9	
							24.2	
							2.9	
17	月	ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳	わかめスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう コーン ほししいたけ	644	
							30.0	
							15.0	
							3.1	
18	火	しよく 食パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	タンドリーチキン フレンチサラダ ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	パン じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん	621	
							34.4	
							22.3	
							3.5	
19	水	にく 肉みそうどん ぎゅうにゅう 牛乳	きりほしだいこん 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 こくとう あぶら	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう しょうが きりほしだいこん きくらげ いんげん	646	
							30.4	
							15.0	
							3.4	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)		
脂肪 (g)									
塩分 (g)									
20	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鯛の竜田揚げ おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう たい あぶらあげ なまあげ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく こまつな しめじ にんじん はくさい ねぎ もやし ほししいたけ	647 30.5 19.5 3.1	鯛の竜田揚げは、醤油、砂糖、みりんで下味をつけた後に、衣(片栗粉)をつけて、揚げます。 国から「愛媛県産養殖鯛」を無償提供して頂	
21	金	黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン じゃがいも あぶら こくとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン だいこん きゅうり みずな	665 29.4 24.4 3.3		
24	月	鶏肉ときのこのガーリックピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	トマトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ トマト りんご	613 23.0 20.4 3.1		
25	火	ホットドッグ ぎゅうにゅう 牛乳	小松菜とささみのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりささみ	パン あぶら	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン	645 27.6 33.6 3.9		ホットドッグは、自分でコッペパンにウインナーとキャベツソースをはさんで食べます。
26	水	スパゲッティみそソース ぎゅうにゅう 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 こむぎこ こくとう	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	645 32.6 23.1 3.0		スパゲッティみそソースは、みそで味付けした和風のミートソーススパゲッティです。
27	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶりの照り焼き ごま和え さつま汁	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく	こめ こくとう さとう ごま さつまいも	ほうれんそう にんじん しめじ だいこん ねぎ	714 33.4 23.4 3.2		
28	金	ホイコーロー丼 ぎゅうにゅう 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	614 27.8 15.9 3.2		
31	月	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	パンプキンオムレツ おぼけのスープ 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 だいた	パン あぶら さとう バター マカロニ	かぼちゃ たまねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう	760 32.0 34.3 3.4	★ハロウィン献立★ かぼちゃを使ったオムレツや、ハロウィンマカロニ入りのスープを出します	

* * * * 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。 * * * *

◎愛媛県産養殖鯛を使用します！

今年度、国からの支援で、愛媛県産の養殖鯛を、学校給食用として無償で提供して頂くことになりました。
つきましては、10月20日木曜日の献立に「鯛の竜田揚げ」を提供します。

◎食品ロス削減月間！

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。
また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。
「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

◎沖縄黒糖第2弾！

7月の献立にも使用した、沖縄県波照間島産の黒糖を、10月の献立にも使用します。