

10月17日(木)から11月15日(金)は読書週間です。★が付いているメニューはテーマ本に出てくる料理や食材を使ったメニューです。














# 令和6年10月分給食こんだて表

愛知県立佐織特別支援学校

【今月の目標】 スプーンやはしを正しく持って食べましょう

それぞれの献立に使われている材料がわかるようになっています。

ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちようしを ととのえる
1	か ごはん あげぎょうざ いためナムル ワンタンスープ ぎゅうにゅう	豚肉	ごはん	キャベツ 玉葱 ニラ にんにく
			パン粉 片栗粉 砂糖 油	切干大根 もやし ほうれん草 人参 にんにく
			油 砂糖 ごま油	小松菜 人参 えのき ねぎ
		鶏肉	ワンタン	
		牛乳		
小 588kcal 中・高 720kcal				
2	すい ごはん さばのおやき きんぴらごぼう おすいもの ぎゅうにゅう	さば	ごはん	
		はんぺん	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参
		わかめ 糸かまぼこ		玉葱 ほうれん草 人参 えのき
		牛乳		
小 562kcal 中・高 661kcal				
3	もく ソフトめんのミートソース マカロニのわふうサラダ ぎゅうにゅう	豚ひき肉	ソフトめん 砂糖 デミグラスソース	玉葱 人参 しめじ パセリ にんにく トマト
		ツナ	マカロニ わふうドレッシング	コーン ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり
		牛乳		
小 578kcal 中・高 694kcal				
4	きん ごはん かぼちゃコロッケ チンジャオロース はるさめスープ ぎゅうにゅう	鶏肉 大豆粉	ごはん	かぼちゃ 玉葱
		豚肉	パン粉 砂糖 油	しょうが ピーマン 竹の子 人参
		豆腐	油 砂糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉葱 ねぎ
		春雨		
		牛乳		
小 599kcal 中・高 706kcal				
7	げつ ごはん こうやどうふのもの レバーいりつくね ブロッコリーのこんぶあえ ぎゅうにゅう	高野豆腐 鶏肉 はんぺん	ごはん	人参 しいたけ 玉葱 いんげん
		鶏肉 鶏皮 レバー	砂糖	玉葱
		塩昆布	かたくり粉 パン粉 油 砂糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参
		牛乳	ごま油	
小 603kcal 中・高 721kcal				
8	か ごはん さんまのぎんがみやき おひたし けんちんじる ぎゅうにゅう	さんま 味噌	ごはん	
			砂糖	小松菜 人参 もやし
		鶏肉	砂糖	大根 人参 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ
		牛乳	さつま芋	
小 593kcal 中・高 693kcal				
9	すい ごはん からあげ さんしょくいため はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉	ごはん	
		錦糸卵	小麦粉 かたくり粉 砂糖 油	ほうれん草 もやし
		味噌	砂糖	白菜 しめじ 人参 ねぎ
		牛乳		
小 607kcal 中・高 750kcal				
10	もく ごはん あつあげとやさいのみそいため わかめスープ ぎゅうにゅう	厚揚げ 豚肉 味噌	ごはん	エリンギ 人参 玉葱 竹の子 キャベツ
		わかめ	砂糖	玉葱 人参 えのき ねぎ
		牛乳		
小 580kcal 中・高 690kcal				
11	きん フィッシュサンド しろみざかなフライ ゆでキャベツ マヨネーズ コーンのチャウダー ぎゅうにゅう		サンドバンズパン	
		すけそうだら	パン粉 大豆粉 油	キャベツ 人参
			マヨネーズ(卵不使用)	コーン 白菜 しめじ 玉葱 人参 いんげん
		ベーコン 牛乳	油 じゃが芋	
		牛乳		
小 580kcal 中・高 690kcal				
14	げつ	スポーツの日		
15	か ハヤシライス はくさいとエリンギのいためもの ぎゅうにゅう	豚肉	ごはん じゃが芋 油 デミグラスソース	玉葱 人参 しめじ にんにく トマト
		ツナ	砂糖	白菜 エリンギ 人参 コーン
		牛乳		
小 591kcal 中・高 705kcal				
16	すい ごはん とりにくのてりやき ほうれんそうのおかかあえ あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉	ごはん	
		かつおぶし	砂糖 かたくり粉	ほうれん草 もやし キャベツ 人参
		厚揚げ 味噌	砂糖	白菜 ごぼう えのき 人参
		牛乳		
小 586kcal 中・高 662kcal				

ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとになる  	きいろのなかま エネルギーの もとになる 	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる  
17	もく ごはん ししゃもフライ そくせきづけ どさんこじる ぎゅうにゅう	からふとししゃも	ごはん	
		豚肉 わかめ 味噌	パン粉	キャベツ 人参 きゅうり 千切り大根漬
		牛乳	じゃが芋	人参 白菜 こんにゃく コーン ねぎ
		小 607kcal 中・高 743kcal		
18	きん ごもくしょうゆラーメン ささみあえ やきいも★ ぎゅうにゅう 【どくしょしゅうかんこんだて】 	豚肉 なんと わかめ	中華めん	竹の子 キャベツ 人参 コーン ねぎ しょうが にんにく
		鶏肉	砂糖 ごま油	きゅうり もやし 人参
		牛乳	さつま芋 	
		小 586kcal 中・高 670kcal		
21	げつ ごはん マーボーどうふ しゅうまい ビーフソテー ぎゅうにゅう	豆腐 豚ひき肉 	ごはん	
		豚肉	油 砂糖 かたくり粉	竹の子 しいたけ 玉葱 人参 ねぎ にんにく しょうが
		牛乳	豚脂 かたくり粉 砂糖	玉葱 ねぎ しょうが にんにく
		小 647kcal 中・高 771kcal		
22	か ちゅうかどんぶり にらとたまごのスープ やさいゼリー ぎゅうにゅう	豚肉 いか	ごはん かたくり粉	白菜 玉葱 人参 竹の子 しいたけ しょうが
		卵		ニラ 玉葱 人参 えのき
		牛乳	砂糖	みかん 人参
		小 564kcal 中・高 659kcal		
23	すい ごはん れんこんサンドフライ ゆかりあえ とんじる ぎゅうにゅう	鶏肉 大豆粉	ごはん	
		豚肉 味噌	カレー粉 パン粉 小麦粉	れんこん 玉葱 しいたけ パン粉
		牛乳		白菜 もやし 人参 きゅうり しそ
		小 657kcal 中・高 697kcal		
24	もく きつねうどん★ あいちのやさしいりにくだんご りんごヨーグルト  ぎゅうにゅう 【どくしょしゅうかんこんだて】	油揚げ かまぼこ	白玉うどん 砂糖	人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ
		鶏肉 大豆 豚肉	油 砂糖	玉葱 れんこん しょうが
		牛乳	砂糖	りんご 
		小 587kcal 中・高 682kcal		
25	きん ごはん そうだかつおのおかか にびたし かぼちゃのしろみそ ぎゅうにゅう	そうだかつお	ごはん	
		油揚げ	砂糖 かたくり粉	しょうが
		牛乳		小松菜 えのき 人参
		小 565kcal 中・高 662kcal		
28	げつ ごはん まぐろとさつまいものあまからに あまずあえ なめこのみそ ぎゅうにゅう	まぐろ	ごはん	
		味噌	さつま芋 油 砂糖 米粉	
		牛乳	ごま 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 もやし
		小 601kcal 中・高 715kcal		
29	か とりすきどんぶり やさいとわかめのすましじる ぎゅうにゅう	鶏肉 かまぼこ	ごはん 油 砂糖	しめじ 白菜 人参 玉葱 こんにゃく ねぎ
		豆腐 わかめ 		ほうれん草 人参 玉葱
		牛乳		
		小 561kcal 中・高 662kcal		
30	すい りんごパン とりにくとやさいのクリームに ほうれんそうのソテー  ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	りんごパン	
		ツナ	じゃが芋 ホワイトルウ	白菜 人参 玉葱 しめじ
		牛乳	油	ほうれん草 コーン 人参 キャベツ
		小 574kcal 中・高 732kcal		
31	もく ごはん いわしのうめに ごまあえ きりぼしだいこんのみそ かぼちゃプリン★  ぎゅうにゅう 【どくしょしゅうかんこんだて】	いわし	ごはん	
		味噌	砂糖 かたくり粉	しそ 梅肉
		牛乳	ごま 砂糖	キャベツ 人参 もやし
		小 601kcal 中・高 704kcal		

1か月平均(1食あたり)

小  
中・高

591kcal  
700kcal

※献立は、都合により変更になる場合があります。