



# 10月分予定献立表

【食育目標】好き嫌いしないで何でも食べよう

食べ物はそれぞれが栄養素を持っています。その栄養素には体を大きくしたり、元気に生活できるようにする働きがあります。たくさん種類の食べ物から、いろいろな種類の栄養素を持って、元気な体をつくりましょう。

2020年 茨城県立下表特別支援学校

日	曜日	献立名	使用食材とその主な働き			栄養価(中学部・高等部)
			血や肉や骨や歯になるもの	熱や力の元になるもの	からだの調子を整えるもの	
1	木	五穀米入りご飯		精白米,大麦,粟,小豆,黒ゴマ		664 kcal 29.5 g 19.4 g 2.3 g
		牛乳 おつきみゼリー	牛乳		りんごゼリー	
		サンマのおかか	サンマ,かつお節	三温糖		
		小松菜のからしあえ			こまつな(ゆで),まいだけ(ゆで)	
		みそけんちん汁	木綿豆腐,油揚げ,白みそ	さといも(冷凍),大豆油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい	
2	金	ご飯		精白米		667 kcal 20.0 g 23.5 g 2.3 g
		牛乳	牛乳			
		ミートボールの酢豚風	豚挽き肉,たまご	大豆油,上白糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,れんこん,青ピーマン	
		ほうれんそうのナムル		ごま油,ごま(すり)	りょくとうもやし,ほうれんそう(冷凍)	
		春巻き		大豆油		
5	月	ご飯 ふりかけ	のり,かつお節	精白米,ごま		652 kcal 32.1 g 18.9 g 2.0 g
		牛乳	牛乳			
		鯖の西京焼き	鯖,西京みそ	砂糖		
		ほうれん草のひよこ豆和え	サラダ昆布,ひよこまめ(ゆで)	三温糖,ごま油	ほうれんそう(冷凍),切干しだいこん	
		キムチ入り豚汁	豚もも(脂身付き),油揚げ,木綿豆腐,白みそ		ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい(キムチ漬け)	
6	火	食パン,ブルーベリージャム		食パン	ブルーベリージャム	696 kcal 29.5 g 25.1 g 3.2 g
		牛乳	牛乳			
		鶏のアップルソース	若鶏肉胸(皮付き)	でん粉,大豆油,上白糖	すりおろしりんご,レモン(果汁,生)	
		インゲンソテー		大豆油	さやいんげん,とうもろこし(ゆ-秘冷凍)	
		クラムチャウダー	生あさりむき身,ベーコン,牛乳	じゃがいも,大豆油,無塩バター,薄力粉	にんじん,たまねぎ,セロリー,パセリ	
7	水	ごはん		精白米,強化米		660 kcal 29.2 g 21.6 g 2.7 g
		牛乳	牛乳			
		鯖の味噌煮	まさば,赤みそ	上白糖	しょうが	
		たくあんあえ		ごま(すり)	キャベツ,大根(たくあん干し大根漬),にんじん	
		のっぺいじる	若鶏肉もも(皮付き),油揚げ	さといも(冷凍)	さやいんげん,だいこん,にんじん,ごぼう,生しいだけ(菌床栽培,生)	
8	木	しょうゆラーメン	豚もも(脂身付き)	蒸し中華めん,大豆油	りょくとうもやし,だけのご(水煮缶詰),ねぎ,にんじん,キャベツ	636 kcal 28.9 g 21.1 g 3.8 g
		牛乳	牛乳			
		ハムエッグ	たまご,ロースハム			
		中華サラダ	ロースハム,カットわかめ	緑豆はるさめ,上白糖,大豆油	きゅうり	
9	金	ごはん		精白米,強化米		646 kcal 28.6 g 20.1 g 2.3 g
		牛乳	牛乳			
		四川豆腐	豚もも(脂身付き),木綿豆腐	大豆油,三温糖,でん粉,ごま油	はくさい,にんじん,だけのご(ゆで),干し椎茸,チンゲンツァイ,しょうが,にんにく	
		蒸し焼売	豚挽き肉,たまご	焼売の皮	玉ねぎ	
		パンハンジーサラダ	鶏若鶏肉さき身(ゆで),カットわかめ		きゅうり,ミニトマト	
12	月	ご飯		精白米		630 kcal 26.5 g 23.2 g 1.8 g
		牛乳	牛乳			
		赤魚西京焼き	あかうお西京焼き			
		ブロッコリーサラダ	かに風味かまぼこ	マヨネーズ(卵黄型)	さやいんげん,きゅうり,ブロッコリー(冷凍),レモン(果汁,生)	
		いなか汁	生揚げ,白みそ		だいこん,にんじん,ごぼう,生しいだけ,こんにゃく	
13	火	ミルクパン		ミルクパン		642 kcal 23.7 g 27.2 g 3.2 g
		牛乳	牛乳			
		オムレツクリームソース	フレーンオムレツ,牛乳,クリーム(乳脂肪)	無塩バター,薄力粉	セロリー,エリンギ,たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰)	
		ほうれんそうのソテー		大豆油	ほうれんそう(冷凍),とうもろこし(ゆ-秘冷凍)	
		ミネストローネスープ	ベーコン	オリーブ油,おおむぎ(押麦)	にんじん,たまねぎ,セロリー,だいこん,ねぎ,ホールトマトカット,パセリ	
14	水	ごはん		精白米		664 kcal 24.5 g 22.6 g 1.6 g
		牛乳	牛乳			
		ししゃもフリッター	ししゃもフリッター	大豆油		
		豚肉のいきんひら	豚もも(脂身付き)	しらたき,大豆油,三温糖	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ(ゆで),青ピーマン	
		レンコンのたらこあえ	たらこ(焼)	ごま(すり),マヨネーズ(卵黄型)	れんこん,キャベツ,にんじん,きょうな	
15	木	卵とじうどん	若鶏肉胸(皮付き),なると,たまご	ソフトめん	生しいだけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	598 kcal 24.1 g 19.9 g 3.0 g
		牛乳	牛乳			
		チーズコロッケ		調合油		
		うめおかがあえ	かつお加工品(かつお節)		きゅうり,こまつな,練り梅	
16	金	麦ご飯		精白米,おおむぎ(米粒麦)		698 kcal 24.0 g 22.4 g 2.9 g
		牛乳	牛乳			
		ポークカレー	豚もも(脂身付き)	大豆油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	
		海草サラダ	カットわかめ,サラダ昆布	大豆油,ごま(すり)	きょうな,とうもろこし(缶詰(体-))	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	
19	月	ごはん		精白米,強化米		598 kcal 28.3 g 16.1 g 2.7 g
		牛乳	牛乳			
		鮭のチャンチャン焼き	秋さけ,白みそ	三温糖,無塩バター	キャベツ,にんじん,とうもろこし(冷凍),ぶなしめじ(ゆで),しょうが	
		塩昆布あえ	昆布		きゅうり,こまつな	
		白菜と肉団子のスープ			はくさい,きょうな,にんじん,生しいだけ	
20	火	まるパン		給食パン		636 kcal 26.5 g 24.6 g 3.3 g
		牛乳	牛乳			
		ミートローフ	豚ひき肉,牛ひき肉,たまご	パン粉(乾燥)	たまねぎ,にんにく	
		ミックスポテト	プロセスチーズ	じゃがいも,無塩バター	にんじん,さやいんげん,とうもろこし	
		せん切り野菜スープ	ベーコン		キャベツ,きょうな,にんじん,たまねぎ	
21	水	鶏五目ご飯	若鶏肉胸(皮付き),油揚げ	精白米,三温糖	にんじん,干し椎茸,ごぼう	669 kcal 30.4 g 17.5 g 2.9 g
		牛乳	牛乳			
		ほっけの開き				
		きゃべつのたくあんあえ		ごま(すり)	大根(たくあん干し大根漬),キャベツ	
		さつま芋のみそ汁	木綿豆腐,白みそ	さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	
22	木	カレーうどん	若鶏肉胸(皮付き)	ソフトめん,じゃがいも,大豆油	たまねぎ,にんじん	630 kcal 26.4 g 22.4 g 3.5 g
		牛乳	牛乳			
		厚焼きたまご	だし巻卵			
		小松菜のごますあえ	油揚げ	上白糖,ごま(すり)	こまつな(ゆで),りょくとうもやし	
23	金	ご飯		精白米		644 kcal 30.3 g 20.9 g 2.4 g
		牛乳	牛乳			
		鶏の塩焼焼き	鶏若鶏肉もも(皮付き),プロセスチーズ		たまねぎ	
		ほうれんそうのボン酢あえ			ほうれんそう,えのきだけ	
		白菜チヂミ	豚もも(脂身付き),むきえび,木綿豆腐	大豆油,でん粉	たまねぎ,にんじん,はくさい,キムチ漬け,しょうが,にんにく	
26	月	中華丼(ご飯)	豚もも(脂身付き),むきえび,あさり,うすら卵	大豆油,上白糖,でん粉,ごま油	はくさい,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ	649 kcal 25.3 g 19.3 g 2.6 g
		牛乳	牛乳	精白米		
		ひじきサラダ(果物(みかん))	干ひじき,ロースハム	大豆油	きょうな,にんじん	
		コッペパン りんごジャム		コッペパン	温州蜜柑(普通,生)	
					りんごジャム	
27	火	牛乳	牛乳			648 kcal 26.5 g 23.5 g 3.1 g
		赤魚のトマトソースかけ	赤魚カレームニエル	大豆油,上白糖,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,ホールトマトカット	
		カボチャサラダ	カボチャ	マヨネーズ(卵黄型)	かぼちゃ,えだまめ(冷凍),ブロッコリー(冷凍)	
		春雨スープ	木綿豆腐	緑豆はるさめ	えのきだけ,こまつな(ゆで)	
				精白米		
28	水	ご飯		精白米		658 kcal 30.1 g 18.3 g 2.2 g
		牛乳	牛乳			
		鶏の松風焼き	若鶏肉ひき肉,赤みそ,たまご	上白糖,パン粉(乾燥),ごま(すり)	ねぎ	
		青菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ		こまつな,ほうれんそう(冷凍)	
		ほうとう	豚もも(脂身付き),白みそ	うどん(ゆで)	かぼちゃ,ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	
29	木	ご飯		精白米		648 kcal 26.8 g 21.9 g 2.6 g
		牛乳	牛乳			
		納豆	納豆			
		おでん	こんぶ,つみれ,さつま揚げ,うすら卵	じゃがいも	こんにゃく,だいこん	
		ブロッコリーツナサラダ	まぐろ缶詰(水煮),カサゴ	マヨネーズ(卵黄型)	さやいんげん,きゅうり,ブロッコリー(冷凍)	
30	金	常陸牛のハヤシライス(麦ご飯)	和牛もも(脂身付き)	大豆油	たまねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム,にんじん,グリーンピース	738 kcal 24.3 g 27.6 g 2.6 g
		牛乳	牛乳	精白米,おおむぎ(米粒麦)		
		コールスローサラダ	ロースハム	大豆油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし(缶詰(体-))	
		かぼちゃプリン	たまご,牛乳	砂糖	かぼちゃ	