

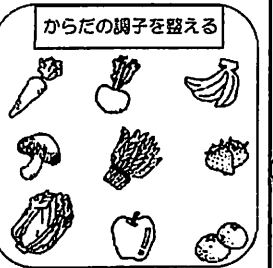
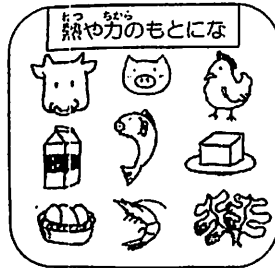


10月分 予定献立表

【食育目標】好き嫌いしないで何でも食べよう（きれいなものや、食べたことがないものでも、一口食べてみよう）

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

食べ物はそれぞれちがう栄養素を持っています。たくさんの種類の食べ物から、いろいろな種類の栄養素を摂って、元気な体をつくりましょう。



1 (木) お月見献立 ごこまいいりごはん ぎゅうにゅう さんまのおかか ごまつなのからしあえ みぞけんちんじる おつきみゼリー	2 (金) ごはん ぎゅうにゅう ミートボールのすぶたふう はるまき ほうれんそうのナムル
 エネルギー 664 キロカロリー たんぱく質 29.5 g しょくえん 2.4 g	 エネルギー 657 キロカロリー たんぱく質 20.2 g しょくえん 2.2 g

5 (月) ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ほうれんそうのひよこまめあえ キムチいりどんじる
 エネルギー 649 キロカロリー たんぱく質 32.1 g しょくえん 2.3 g

6 (火) しょくパン フルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースかけ いんげんソテー クラムチャウダー
 エネルギー 696 キロカロリー たんぱく質 29.5 g しょくえん 3.2 g

7 (水) ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまつなたくあんあえ のっぺいじる
 エネルギー 660 キロカロリー たんぱく質 29.2 g しょくえん 2.7 g

8 (木) しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ハムエッグ ちゅうかサラダ
 エネルギー 636 キロカロリー たんぱく質 27.8 g しょくえん 3.5 g

9 (金) ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ むししゅうまい パンパンジーサラダ
 エネルギー 642 キロカロリー たんぱく質 28.4 g しょくえん 2.3 g

12 (水) ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ブロッコリーサラダ いながじる
 エネルギー 630 キロカロリー たんぱく質 26.5 g しょくえん 1.8 g

13 (火) ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツクリームソース ほうれんそうのソテー ミネストローネスープ
 エネルギー 642 キロカロリー たんぱく質 23.7 g しょくえん 3.2 g

14 (水) ごはん ぎゅうにゅう しゃもフリッター ぶたにくいりきんぴら れんこんたらこあえ
 エネルギー 603 キロカロリー たんぱく質 23.4 g しょくえん 2.5 g

15 (木) たまごとうどん ぎゅうにゅう チーズコロッケ うめおかかあえ
 エネルギー 612 キロカロリー たんぱく質 24.8 g しょくえん 3.3 g

16 (金) むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ブルーベリーゼリー
 エネルギー 685 キロカロリー たんぱく質 24.0 g しょくえん 2.9 g

19 (水) 食育の日 ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき しおこんぶあえ はくさいとりにくだんこのスープ
 エネルギー 591 キロカロリー たんぱく質 27.9 g しょくえん 2.6 g

20 (火) まるパン ぎゅうにゅう ミートローフ ミックスポテト せんぎりやさいスープ
 エネルギー 636 キロカロリー たんぱく質 26.5 g しょくえん 3.3 g

21 (水) とりごもくごはん ぎゅうにゅう ほっけのひらき きやべつのたくあんあえ さつまいものみそじる
 エネルギー 614 キロカロリー たんぱく質 29.9 g しょくえん 2.9 g

22 (木) カレーうどん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまつなのごますあえ
 エネルギー 630 キロカロリー たんぱく質 26.4 g しょくえん 3.5 g

23 (金) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき ほうれんそうのぼんずあえ はくさいチゲ
 エネルギー 644 キロカロリー たんぱく質 30.3 g しょくえん 2.4 g

26 (月) ちゅうかどう ぎゅうにゅう ひじきサラダ くだもの(みかん)
 エネルギー 649 キロカロリー たんぱく質 25.3 g しょくえん 2.6 g

27 (火) コッパン りんごジャム ぎゅうにゅう あかうおのトマトソースかけ かほちゃサラダ はるさめスープ
 エネルギー 648 キロカロリー たんぱく質 26.5 g しょくえん 3.1 g

28 (水) ごはん ぎゅうにゅう とりのまつかせやき あおなのじゃこあえ ほうとう
 エネルギー 664 キロカロリー たんぱく質 30.3 g しょくえん 2.2 g

29 (木) ごはん ぎゅうにゅう なつとう おでん ブロッコリーツナサラダ
 エネルギー 648 キロカロリー たんぱく質 26.8 g しょくえん 2.6 g

30 (金) ひたちぎゅうのハヤシライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう コールスローサラダ カボチャプリン
 エネルギー 738 キロカロリー たんぱく質 24.3 g しょくえん 2.6 g

10月31日は ハロウィーン