



# 10月給食献立予定表



令和2年度

呉特別支援学校

日・曜	献立名	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		赤(主に体をつくる)	黄(主に熱や力のもとになる)	緑(主に体の調子を整える)	
1 木	栗ごはん こいわしのから揚げ ごま和え のっぺい汁 月見ゼリー 牛乳	牛乳 こいわし 鶏肉 油あげ	こめ 栗 ごま 油 さといも こんにやく さとう かたくり粉 ゼリー	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ	761 31.2 20.5
2 金	ごはん 豚肉ときのこのケチャップ炒め ビーフンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	こめ 油 ビーフン さとう	しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 えのきたけ ねぎ	753 28.4 26.1
5 月	大根のピリ辛丼(ごはん) 甘酢和え 豆腐スープ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 豆腐 ベーコン	こめ 油 かたくり粉 さとう ごま	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり エリンギ	743 32.4 21.4
6 火	ごはん 鶏のから揚げ レモン和え マカロニスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	こめ かたくり粉 油 さとう マカロニ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 パセリ	777 28.4 29.7
7 水	みそラーメン パンサンスー ヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 みそ ハム 卵 ヨーグルト	中華めん 油 ごま油 ごま さとう	キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ コーン きゅうり もやし	682 34.8 19.9
8 木	ごはん 赤魚の煮つけ ゆかり和え けんちん汁 牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	こめ さといも こんにやく さとう	しょうが キャベツ 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ	650 35.6 14.9
9 金	パン ブルーベリージャム レバーのケチャップソース ほうれん草のソテー クリームスープ 牛乳	牛乳 鶏レバー ベーコン 鶏肉	コッペパン ブルーベリージャム 油 さとう じゃがいも	ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	711 33.0 29.0
12 月	ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 鶏団子のすまし汁 牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ ちくわ 鶏団子	こめ さといも さとう	たけのこ にんじん 大根 さやいんげん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	790 38.4 24.8
13 火	広島和牛のピピン丼(ごはん) わかめスープ りんごゼリー 牛乳	牛乳 牛肉(広島和牛) 卵 ベーコン わかめ	こめ 油 さとう ごま油 ごま ゼリー	もやし にんじん 白菜キムチ ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン ねぎ	837 27.2 37.4
14 水	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし かきたま汁 牛乳	牛乳 さば みそ 鶏肉 卵	こめ かたくり粉 さとう	キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	719 34.6 24.0
15 木	麦ごはん 八宝菜 中華サラダ 牛乳	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 ハム 茎わかめ	こめ 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 春雨 ごま	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲン菜 しょうが きゅうり	785 40.2 25.7
16 金	ごはん チリ玉豆腐 ぎょうざスープ 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 米粉ぎょうざ	こめ 油 さとう かたくり粉 ごま油	玉ねぎ にんじん えのきたけ にら しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ	827 38.2 25.9
19 月	きのこカレー(ごはん) 春雨サラダ オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 ハム	こめ じゃがいも 油 春雨 マヨネーズ(ノンエッグ)	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン オレンジ	793 28.3 23.7
20 火	ごはん 生揚げのごまみそ煮 青菜スープ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ベーコン	こめ こんにやく 油 さといも ごま さとう	さやいんげん 大根 にんじん 干しいたけ しょうが 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	825 31.9 31.5
21 水	広島菜漬けスパゲッティ 野菜ときのこのスープ煮 バナナ 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ 広島菜漬け にんにく ブロッコリー しいたけ エリンギ バナナ	816 41.5 27.4
22 木	ごはん 豚肉と野菜のパタポン炒め 春雨スープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	こめ 油 バター 春雨	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし しめじ ビーマン にんにく ほうれん草	726 27.2 26.4
23 金	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 豚汁 豆腐ムース 牛乳	牛乳 メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ	こめ かたくり粉 油 こんにやく 豆腐ムース	えのきたけ しめじ まいたけ 玉ねぎ にんじん さやえんどう ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	779 35.8 22.9
26 月	ごはん 鶏の照り焼き フレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	こめ 油 さとう じゃがいも マカロニ	しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	752 32.0 24.7
27 火	麦ごはん 豚肉と白菜のすき煮 大根サラダ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム しらす干し わかめ	こめ 大麦 こんにやく ふ 油 さとう マヨネーズ(ノンエッグ)	白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	728 29.8 24.2
28 水	セルフフィッシュバーガー パンクンスープ りんご 牛乳	牛乳 白身魚フライ ベーコン	パン 油	キャベツ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パセリ りんご	730 21.4 29.2
29 木	ごはん さけの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	牛乳 さけ 鶏肉 ひじき 豆腐 みそ	こめ こんにやく 油 さとう	ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	700 38.9 18.5
30 金	ごはん 親子煮 おかか和え 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	こめ 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜	727 29.4 20.8

※ 物資の都合により献立や食材料を変更する場合があります。御了承ください。

