

10月学校給食献立表

令和2年10月
発行：広島県立西条特別支援学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。
秋は、実りの秋といわれるように、旬の食べものがたくさんあります。おいしい秋の味覚を楽しめる献立を取り入れています。

日	曜	献立名	材 料 名					栄養量 (kcal)	
			おもに体をつくるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		おもに体の調子を整えるものとなる		
			魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜		その他の野菜 果物
1	木	バターパン ポークビーンズ かぼちゃのサラダ 牛乳	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	バターパン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり たまねぎ	765 28.6
2	金	麦ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 牛乳	とりにく たまご かにふうみかまぼこ	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり	708 27.8
6年生リクエスト献立									
5	月	ごはん トンカツ キャベツのゆかりあえ みそ汁 プリン 牛乳	トンカツ みそ プリン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	ゆかり こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	727 32.3
6	火	さんまの塩焼き 大根と鶏肉のさっぱり煮 麦ごはん 沢煮椀 牛乳	さんま とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	マーレードジャム むぎごはん		こまつな にんじん ねぎ	だいこん しょうが レモンかじゅう たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ	691 32.5
山形県郷土料理									
7	水	ごはん 芋煮 くるみあえ 牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さいも さとう	くるみ あぶら	にんじん	しろねぎ まいたけ こんにやく キャベツ きゅうり だいこん	708 29.3
ひろしま給食									
8	木	セサミンパン さつまいものスープ 広島名物たつぷり塩レモン焼きスパ 牛乳	ベーコン ぶたにく たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	セサミンパン さつまいも でんぶん スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ レモンかじゅう	742 32.4
目の愛護デー献立									
9	金	ごはん 鶏レバーのオーロラソース 肉団子とうずら卵のスープ 牛乳	とりレバー とりにく みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	746 32.4
12	月	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ みそ汁 牛乳	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たきこみごはん でんぶん	あぶら	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	えのきたけ しょうが たまねぎ	745 34.4
13	火	チキンライス ABCスープ ポテトサラダ 牛乳	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン たまねぎ きゅうり コーン りんご	775 27.8
江田島市郷土料理									
14	水	おにぎり 大豆うどん アスパラのツナ和え 牛乳	だいず かまぼこ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	おにぎり うどん さとう さとう		にんじん ねぎ アスパラ	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	766 31.7
15	木	コッペパン イチゴ&マーガリン ホキの南蛮漬け きのこ野菜のスープ煮 牛乳	ホキ とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	コッペパン でんぶん さとう イチゴ&マーガリン じゃがいも	あぶら	あかピーマン ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ だいこん たまねぎ しめじ エリンギ	778 30.3
16	金	ごはん 厚揚げのごまみそ炒め ひじきのマリネ 牛乳	ぶたにく あつあげ みそ ハム	ひじき ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう	ごま あぶら あぶら	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ れんこん きゅうり	761 33
食育の日									
19	月	麦ごはん ゆめまる汁 牛乳 鮭のもみじ焼き 柿なます	あぶらあげ みそ さけ	わかめ ぎゅうにゅう	むぎごはん さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん ねぎ にんじん	だいこん しめじ えのきたけ	704 34.6
広島和牛献立									
20	火	広島和牛牛丼 (ごはん) ひろしまドレみそレモン 牛乳	ぎゅうにく ツナ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さいも さとう さとう		にんじん にんじん	しらたき キャベツ きゅうり もやし レモンかじゅう	761 28.8
ひろしま給食									
21	水	ごはん ひろしまトントンレモン炒め トクトクスープ 牛乳	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく レモン たまねぎ にんにく	790 32.7
小1の国語献立									
22	木	コッペパン クリームシチュー 牛乳 りっちゃんのスラダ マーシャルビーンズ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう マーシャルビーンズ	ホワイトルウ あぶら	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	747 28.6
広島県郷土料理									
23	金	麦ごはん はつすん 牛乳 こいわしの天ぷら ごまあえ	とりにく きば あつあげ こいわしのてんぷら	ぎゅうにゅう	むぎごはん さいも さとう さとう	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう しょうが こんにやく しいたけ キャベツ	708 29.5
26	月	ごはん うま煮 ごま酢あえ 牛乳 りんご	とりにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ごま あぶら	にんじん にんじん	こんにやく さやえんどう キャベツ きゅうり だいこん りんご	723 29.9
27	火	ごはん 豆入りキーマーカレー クリームあえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら カレールウ	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく みかん もも バイン ぶどう	752 27.5
28	水	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	むぎごはん でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	718 30.9
29	木	小型コッペパン スパゲティミートソース 野菜スープ 牛乳 みかんジャム	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	こがたコッペパン スパゲティ みかんジャム	あぶら	にんじん パセリ にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく セロリ たまねぎ レタス キャベツ	791 28.5
30	金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 花野菜の甘酢あえ 牛乳	ぶたにく たまご こうどうふ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ カリフラワー コーン キャベツ	719 33.4

* 物資の都合により、献立を変更をすることがあります。
* こんにやくについて：こんにやくの原材料は、こんにやく羊ですが、体内の働きによって「おもに体の調子を整えるものとなる働き(4群)」に分類しています。

