

10月 納付予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、そば、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		704 kcal
	チキンカレー		鶏もも肉	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦・乳)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリンピース	19.7 g
	ごぼうマヨサラダ			砂糖,すりごま,マヨネーズ	ごぼう,にんじん,きゅうり	16.4 g
	アシドミルク		のむヨーグルト(乳)			1.9 g
2 木	中華麺	○		小麦粉		711 kcal
	チャンポン麺		豚肉,かまぼこ	サラダ油,かたくり粉	ねぎ,キャベツ,たけのこ,にんじん,木耳,しょうが	24.5 g
	かぼちゃおやき			かぼちゃおやき(小麦)		15.4 g
	たくあん和え			いりごま	もやし,きゅうり,にんじん,たくあん	2.3 g
3 金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		701 kcal
	マーポー豆腐丼の具		豚ひき肉,豆腐,赤みそ	サラダ油,砂糖,かたくり粉,ごま油	玉葱,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,椎茸	29.5 g
	磯香和え		のり,かつお節		小松菜,にんじん,もやし	22.2 g
	にら玉スープ		卵		にら,玉葱,しょうが	2.0 g
6 月	ごはん	○		精白米,強化米	お月見献立	705 kcal
	木の葉揚げ		木の葉揚げ			30.0 g
	里芋のそぼろ煮		豚ひき肉,鶏ひき肉	里芋,しらたき,砂糖,サラダ油,かたくり粉		19.9 g
	かきたま汁		わかめ,豆腐,卵	かたくり粉		2.5 g
7 火	ごはん	○		精白米,強化米		759 kcal
	ハンバーグ(デミグラス)		鶏肉,豚肉	バター(乳)	玉葱,エリンギ	29.5 g
	ポパイサラダ		ツナフレーク	いりごま,棒々鶏ドレッシング	にんじん,きゅうり,ほうれん草,とうもろこし	27.1 g
	南瓜と大豆のミルクスープ		ベーコン(乳・卵),大豆,牛乳	バター(乳),かたくり粉	かぼちゃ,玉葱,小松菜,ほんしめじ	1.9 g
8 水	ごはん	○		精白米,強化米		708 kcal
	鶏肉と野菜のオイスター炒め		鶏もも肉	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ,チンゲン菜,エリンギ	26.4 g
	ポテトサラダ		ロースハム(卵・乳)	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,きゅうり	27.5 g
	玉葱ときのこのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	2.1 g
9 木	ソフト麺	○		小麦粉	目の愛護デー かみかみデー	716 kcal
	白ごま坦々うどん		鶏ひき肉,竹輪,油揚げ,白みそ	サラダ油,すりごま,砂糖		32.2 g
	厚焼き玉子		卵			24.6 g
	きゅうりとキャベツの酢の物		わかめ	砂糖		2.7 g
10 金	ごはん	○		精白米,強化米	地産地消 week 14日～17日	737 kcal
	鮭甘だれ焼き		鮭			34.9 g
	切り昆布の炒め物		昆布,豚肉,さつま揚げ	砂糖,サラダ油		25.2 g
	みそ豆乳しょうが汁		油揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ	サラダ油		2.0 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
14 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉	地産地消 week 14日～17日	737 kcal
	鶏肉の香草焼き		鶏もも肉	オリーブ油,香草ミックス(小麦・乳)		29.3 g
	グリーンサラダ			オリーブ油,砂糖		33.4 g
	茨城シチュー		牛乳	さつまいも,バター(乳),オリーブ油,小麦粉,サラダ油		2.5 g
	みかんジャム			みかんジャム		
15 水	境町産ごはん	○		精白米,強化米	地産地消 week 14日～17日	714 kcal
	豚肉のおろしソース		豚肉	サラダ油,砂糖		33.4 g
	ちぐさ和え		油揚げ	三温糖,ごま油		26.5 g
	じゃがいもと卵とレタスのスープ		卵	じゃがいも,オリーブ油		2.0 g
	納豆(たれ・からし付)		納豆			
16 木	ソフト麺	○		小麦粉	地産地消 week 14日～17日	706 kcal
	みそけんちんうどん		豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	サラダ油		23.1 g
	大学芋			さつまいも,サラダ油,大学芋のたれ		18.8 g
	ほうれん草のポン酢和え					2.1 g

17 金	境産ごはん	○		精白米,強化米		748 kcal
	炒り豆腐		鶏ひき肉,豆腐,卵	サラダ油,三温糖	ねぎ,玉葱,たけのこ,椎茸	26.6 g
	コールスローサラダ			サラダ油	キャベツ,にんじん	22.3 g
	さつま汁		豚肉,白みそ,赤みそ	さつまいも	にんじん,ねぎ	1.9 g
	茨城県産たまごと生乳のプリン		茨城県産たまごと生乳のプリン(乳・卵)			
20 月	ごはん	○		精白米,強化米		705 kcal
	豚肉のアップルソース		豚肉	砂糖,サラダ油	しょうが,りんご,玉葱	28.6 g
	シーザーサラダ		パルメザンチーズ(乳)	シーザードレッシング(卵・乳)	キャベツ,にんじん,プロッコリー,とうもろこし	26.8 g
	あさりと青梗菜のスープ		あさり,卵	ごま油	チンゲン菜,にんじん,玉葱,にんにく	2.0 g
21 火	ごはん	○		精白米,強化米		706 kcal
	れんこん入り肉団子		レンコン入り肉団子(小麦・卵)			24.7 g
	マカロニサラダ		ロースハム(卵・乳)	ツイストマカロニ(小麦),マヨネーズ	にんじん,きゅうり,とうもろこし	23.5 g
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		かぼちゃ,玉葱,にんじん,ねぎ,小松菜	2.0 g
22 水	ごはん	○		精白米,強化米		704 kcal
	さばのごま風味焼き		さば	いりごま	しょうが,にんにく	27.7 g
	煮浸し		油揚げ		ほうれん草,にんじん,水菜,ほんしめじ	27.5 g
	根菜の味噌汁		豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.0 g
23 木	中華麺	○		小麦粉		757 kcal
	塩ラーメン		豚肉,なると	ラーメンスープ(乳)	チンゲン菜,にんじん,ねぎ,もやし,とうもろこし	29.5 g
	焼き餃子ロール		餃子ロール(小麦)			21.3 g
	小松菜ナムル			いりごま,砂糖,ごま油	小松菜,にんじん,キャベツ	2.9 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト(乳)			
24 金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		726 kcal
	鶏そぼろ丼		卵,鶏ひき肉,大豆	サラダ油,砂糖	にんじん,しょうが	33.9 g
	油揚げ入りごま和え		油揚げ	砂糖,すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,ほうれん草	23.7 g
	具だくさん味噌汁		豆腐,白みそ,赤みそ	里芋	だいこん,ごぼう,ねぎ	1.8 g
27 月	ごはん	○		精白米,強化米		700 kcal
	鶏のねぎソース焼き		鶏もも肉	砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが	30.4 g
	人参ごまみそサラダ		白みそ	すりごま,マヨネーズ,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	26.4 g
	いわしつみれ汁		豆腐,いわしつみれ	サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが,椎茸	2.1 g
28 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		710 kcal
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳)	砂糖		28.6 g
	プロッコリーサラダ			オリーブ油,砂糖	プロッコリー,にんじん,とうもろこし	29.4 g
	ポトフ		ワインナー(乳・卵)	じゃがいも	にんじん,玉葱,カリフラワー,エリンギ,パセリ	3.0 g
	チョコレートジャム			チョコレートジャム(乳)		
29 水	ごはん	○		精白米,強化米		703 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり			30.1 g
	彩りひじき煮		ひじき,さつま揚げ,油揚げ	サラダ油,三温糖	にんじん,枝豆,とうもろこし	24.0 g
	かぶの味噌汁		豆腐,白みそ,赤みそ		かぶ,にんじん,ねぎ	1.6 g
30 木	ソフト麺	○		小麦粉		746 kcal
	味噌煮込み風うどん		鶏むね肉,かまぼこ,油揚げ,赤みそ	砂糖	ねぎ,にんじん,白菜,ほんしめじ	29.7 g
	豆腐と野菜のナゲット		豆腐と野菜のナゲット(小麦)	コメ油		27.3 g
	のり酢和え		ツナフレーク,のり	いりごま	小松菜,もやし,にんじん	2.8 g
31 金	ごはん	○		精白米,強化米		747 kcal
	チーズコロッケ			チーズコロッケ(卵・乳・小麦),コメ油		22.7 g
	じゃことコーンのナムル		揚げちりめん	砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,小松菜,とうもろこし	24.2 g
	野菜たっぷりスープカレー		鶏もも肉	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦・乳)	にんじん,玉葱,キャベツ,しょうが,にんにく	
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン		2.0 g

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1～中3)の値です。基準に対し小1～3年は約0.6倍、小4～6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。
児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

今月の食育目標 「食事のマナーを考えて食事をしよう」

