10月 給食予定献立表

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 木	中華麺			中華麺(小麦)		730 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	25.7 g
	かぼちゃおやき			かぼちゃおやき(小麦)		16.7 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	2.5 g
2 金	ごはん			精白米,強化米		711 kcal
	牛丼		牛肩ロース	しらたき,サラダ油,砂糖	玉葱,ねぎ,しょうが	30.1 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	23.2 g
	にら玉スープ		卵,豆腐		にら,玉葱,しょうが,椎茸	2.1 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
5 月	ごはん			精白米,強化米		717 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	26.1 g
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,玉葱,きゅうり	28.1 g
	玉葱ときのこみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	2.0 g
6 火	ごはん			精白米,強化米		714 kcal
	豚肉のおろしソース	○	豚肉	サラダ油,砂糖	だいこん,玉葱	32.3 g
	わかめとツナの和え物		わかめ,ツナフレーク	マヨネーズ	キャベツ,ブロッコリー	26.9 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	1.8 g
7 水	ひじきごはん		ひじき,油揚げ	精白米,強化米	にんじん	722 kcal
	揚げ豆腐肉あんかけ	○	揚げだしとうふ(小麦),鶏ひき肉,白みそ	コメ油,サラダ油,三温糖,かたくり粉	しょうが	28.6 g
	いんげんのごま和え			砂糖,すりごま	いんげん,もやし	25.0 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.3 g
8 木	ソフト麺			ソフト麺(小麦)		796 kcal
	白ごま担々うどん		鶏ひき肉,竹輪,油揚げ,白みそ	サラダ油,すりごま,ねりごま,砂糖	にんじん,玉葱,ピーマン,キャベツ,ねぎ	32.2 g
	えびシュウマイ	○	えびしゅうまい(えび,小麦)	コメ油		25.6 g
	きゅうりとキャベツの酢の物		わかめ	砂糖	きゅうり,キャベツ	2.9 g
	バナナ				バナナ	
9 金	ごはん			精白米,強化米		781 kcal
	鮭の香草焼き		鮭,パルメザンチーズ(乳)	香草ミックス(小麦・乳)	パセリ	39.3 g
	厚揚げと大根のみそ煮	○	豚肉,生揚げ,焼ちくわ,白みそ	サラダ油,砂糖	にんじん,だいこん,ごぼう,枝豆	24.9 g
	きのこ汁		油揚げ		えのきたけ,ほんしめじ,椎茸,ねぎ	2.5 g
	ブルーベリースティックタルト			ブルーベリースティックタルト		
13 火	さしま茶食パン			さしま茶食パン(小麦・乳)		846 kcal
	トマトとチーズの卵焼き		卵,チーズ(乳)	マヨネーズ	玉葱,トマト,ピーマン	36.0 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	31.5 g
	ベーコンポテトポタージュ		ベーコン,白花豆・白いんげん豆,牛乳	じゃがいも,バター(乳)	にんじん,玉葱,ブロッコリー	3.6 g
	チョコレートジャム			チョコレートジャム(乳)		
14 水	ごはん			精白米,強化米		736 kcal
	ハンバーグ(デミグラス)	○	ハンバーグ	バター(乳),小麦粉	玉葱,エリンギ	28.0 g
	ブロッコリーフレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	25.2 g
	南瓜と大豆のミルクスープ		ベーコン,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	1.3 g
15 木	ソフト麺			ソフト麺(小麦)		802 kcal
	カレーうどん		鶏むね肉	サラダ油,かたくり粉,小麦粉	にんじん,玉葱,もやし,ほんしめじ,ねぎ,ほうれん草	34.2 g
	茨城県産豚ももかつ	○	茨城県産豚ももかつ(小麦)	コメ油		23.2 g
	磯香和え		のり,かつお節		小松菜,にんじん,もやし	2.9 g
	国産みかんゼリー			国産みかんゼリー		
16 金	ごはん			精白米,強化米		753 kcal
	骨ごとさんま煮		さんま			29.9 g
	五目きんぴら	○	さつまあげ,鶏ひき肉	こんにゃく,サラダ油,砂糖,いりごま	にんじん,ごぼう,グリンピース	24.5 g
	かきたま汁		わかめ,豆腐,卵	かたくり粉	にんじん,玉葱,椎茸	2.5 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト(乳)			

目の愛護デー
かみかみデー

ドリームランチ

19 月	境町産ごはん			精白米,強化米		697 kcal
	豚肉のケチャップ煮	○	豚肉	サラダ油,砂糖	玉葱,キャベツ,ピーマン,ほんしめじ	29.5 g
	ゆずの香り和え			砂糖	白菜,ほうれん草,にんじん,ゆず	23.0 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,ねぎ,ごぼう,さといも	2.2 g
20 火	ごはん			精白米,強化米		701 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	28.3 g
	ロマネスコシーザーサラダ		パルメザンチーズ(乳)	シーザーサラダドレッシング	キャベツ,にんじん,ロマネスコ	29.1 g
	なすとねぎのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		なす,ねぎ	1.8 g
21 水	ごはん			精白米,強化米		794 kcal
	豚肉のみそ焼き		豚肉,麦みそ	三温糖	しょうが	36.5 g
	小松菜のおかかマヨ和え	○	かつお節	マヨネーズ	小松菜,にんじん,もやし	31.0 g
	レタスと卵のスープ		鶏むね肉,卵		レタス,トマト,玉葱	2.0 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)		
22 木	ソフト麺			ソフト麺(小麦)		798 kcal
	きのこうどん	○	豚肉	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,ほんしめじ,まいたけ,えのきたけ,椎茸,ほうれん草	41.8 g
	さしま茶とり天		鶏むね肉	小麦粉,コメ油	しょうが	28.7 g
	レタスのごま和え		油揚げ,赤みそ	すりごま,砂糖	サニーレタス,リーフレタス,にんじん,小松菜	3.0 g
23 金	ごはん			精白米,強化米		711 kcal
	たらの照り焼き		たら			36.2 g
	厚揚げとロマネスコの炒め物	○	生揚げ	ごま油,砂糖	玉葱,しょうが,ロマネスコ	20.0 g
	れんこんさつま汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも	れんこん,にんじん,ねぎ	1.9 g
	納豆(たれ・からし付)		納豆(たれ・からし付)			
26 月	チャーハン		焼豚	精白米,強化米,ごま油	ねぎ,人参 とうもろこし グリンピース	780 kcal
	プレーンオムレツ		オムレツ(卵)			25.1 g
	マカロニサラダ	○	ロースハム	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	29.4 g
	根菜と豆腐のみそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ		小松菜,にんじん,だいこん	2.7 g
	クレープ(ヨーグルト風)			クレープ(ヨーグルト風)		
27 火	食パン			食パン(小麦・乳)		811 kcal
	フランクフルト		フランクフルト			33.9 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,水菜	33.2 g
	キャベツと帆立のミルクスープ		帆立,あさり,牛乳	バター(乳),砂糖	キャベツ,玉葱,パセリ	3.9 g
	れもんはちみつ			れもんはちみつ		
28 水	ごはん			精白米,強化米		736 kcal
	さば塩麹焼き	○	さば塩麹焼き			29.8 g
	煮浸し		油揚げ		ほうれん草,にんじん,水菜,ほんしめじ	30.4 g
	じゃがいもの豆乳みそ汁		油揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,ねぎ	1.6 g
29 木	中華麺			中華麺(小麦)		728 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	27.9 g
	焼き餃子ロール		焼き餃子ロール(小麦)			16.5 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	3.0 g
	アシドミルク		のむヨーグルト(乳)			
30 金	ごはん			精白米,強化米		725 kcal
	ローズポークコロッケ			ローズポークコロッケ(小麦),コメ油		22.5 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	23.4 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,小麦粉	にんじん,玉葱,キャベツ,しょうが,にんにく	1.5 g
	パンプキンパパロア			パンプキンパパロア		

地産地消 week 19日～23日

ドリームランチ

※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。

毎月10日は「かみかみデー」
「いつもより1口10回多くかもう!」がスローガン。
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう!

毎月20日は「美味しおDay(減塩の日)」
茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、
その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いです。
毎月20日は、美味しく食べて、薄味に慣れる習慣を身に付けられるよう食
塩相当量2.0g以下の給食を提供しています。