令和８年　１０月きゅうしょくよていこんだてひょう

県立上尾かしの木特別支援学校

給食目標　好き嫌いをしないで食べよう

ひ（ようび）	ぎゅうにゅう	こんだて	おもに体の血や肉になる	おもに体の調子を調える	おもに体の力や熱になる	ちょうみりょう	一口メモ	ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小	中高
５（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげ こんさいのにもの いなかじる	鶏肉 油揚げ　豚肉	しょうが　にんにく れんこん　ごぼう　にんじん　しらたき　椎茸 椎茸　にんじん　ねぎ　さやいんげん　しめじ　なす	米 かたくり粉　油 砂糖 油	 ◎しょうゆ　酒 酒　みりん　◎しょうゆ　昆布　かつお節 ◎しょうゆ　酒　みりん　昆布　かつお節	からあげは人気があります	599 23.4 18.0 2.3	716 28.7 21.7 2.5
６（火）	○ぎゅうにゅう	ツイストパン ミートローフブラウンソース いんげんとじゃがいものソテー わかめスープ	豚肉　豆乳　ﾊﾑ わかめ　豆腐	玉葱　しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　パセリ にんじん　さやいんげん こまつな　ねぎ	◎ツイストパン ◎パン粉　油 じゃがいも　ｵﾘｰﾌﾞ油	こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　◎ﾜｲﾝﾚｰ　ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ こしょう　◎コンソメ　昆布　かつお節	わかめはカルシウムが多い	599 29.9 27.5 2.6	750 36.2 32.3 3.2
７（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん ピーマンのにくづめやき きりぼしだいこんのにもの ほうれんそうスープ	豚肉　豆乳 油揚げ	ピーマン　玉葱　しょうが 切干大根　にんじん　みずな　椎茸 ほうれんそう　キャベツ　えのきたけ	米 ◎パン粉 砂糖	 こしょう　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ソース ◎しょうゆ　酒　みりん　かつお節　昆布 ◎コンソメ　昆布　かつお節	ピーマンは血管に良いです	534 19.9 14.7 2.3	615 22.5 16.3 2.9
８（木）	○ぎゅうにゅう	けんちんうどん ちくわのてんぷら たくあんサラダ	豚肉 ◎竹輪 ハム	ごぼう　だいこん　ねぎ　しめじ　にんじん たくあん　キャベツ　にんじん　きゅうり　だいこん	◎うどん　油 ◎小麦粉　油 油	酒　みりん　◎しょうゆ　昆布　かつお節 ◎酢　こしょう	根菜は食物繊維が多いです	543 21.4 19.5 4.0	681 27.6 22.4 5.2
９（金）	○ぎゅうにゅう	カレーライス ビーンズサラダ オレンジ	豚肉 大豆	玉葱　にんにく　しょうが　にんじん キャベツ　にんじん　えだまめ　きゅうり　玉葱 オレンジ　オレンジジュース	米　油　じゃがいも 油	◎カレールー　ｹﾁｬｯﾌﾟ ◎酢　こしょう	豆は鉄が多いです	624 21.2 20.3 2.3	724 24.0 22.7 2.7
１３（火）	○ぎゅうにゅう	さつまいもごはん ぶたにくのみそやき きんぴらごぼう あさりとやさいのスープ ぶどう	 豚肉　みそ 豚肉 あさり　豚肉	 しょうが ごぼう　にんじん しょうが　チンゲンサイ　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ ぶどう	米　さつまいも 甘酒 砂糖　油 油	酒 酒　みりん ◎しょうゆ　酒　みりん ◎ｺﾝｿﾒ　酒　昆布　かつお節	さつまいもが旬です	583 24.2 18.9 2.4	706 29.8 23.4 2.9
１４（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのてんぷら ひじきのにもの とんじる	鶏肉 豚肉　ひじき　油揚げ 豚肉　みそ	 にんじん　しらたき ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	米 ◎小麦粉　油 油　砂糖 油　じゃがいも	 酒　みりん　かつお節　昆布　◎しょうゆ 酒　かつお節　昆布	ひじきは鉄が多いです	615 24.9 19.9 2.2	738 30.8 23.9 2.5
１５（木）	○ぎゅうにゅう	スパゲティーミートソース ほうれんそうとハムのサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム ○ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん　玉葱　にんにく　ｾﾛﾘｰ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　ﾄﾏﾄ ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　もやし　玉葱	◎ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　ｵﾘｰﾌﾞ油　油　◎小麦粉 油	ソース　◎ｺﾝｿﾒ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ◎酢　◎しょうゆ　こしょう	ほうれんそうは葉酸が多い	701 30.4 27.6 1.8	795 34.2 31.4 2.4
１６（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん さばのみそに しらたきとぶたにくいため とりにくとこんさいのしるもの	 さば　みそ 豚肉 鶏肉	 しょうが しらたき　にんじん　キャベツ ごぼう　だいこん　ねぎ	米 砂糖 砂糖　油 油	 酒　みりん　◎しょうゆ ◎しょうゆ　酒　みりん ◎しょうゆ　酒　昆布　かつお節	魚の油は体に良いです	594 24.1 18.6 3.1	714 30.4 22.9 3.8
１９（月）	○ぎゅうにゅう	わかめごはん にくじゃが こまつなとえのきのみそしる	わかめ 豚肉 みそ	 玉葱　にんじん　しらたき　さやいんげん　椎茸 えのきたけ　こまつな	米 じゃがいも　油　砂糖	 酒　みりん　◎しょうゆ　かつお節　昆布 昆布　かつお節	わかめごはんは人気あり	529 19.1 11.5 2.8	612 21.5 12.1 3.1
２０（火）	○ぎゅうにゅう	クロワッサン ポークソテー やさいのそえもの まめのスープ	 豚肉 大豆　いんげん豆　豚肉	 トマト　にんにく　玉葱 にんじん　さやいんげん　かぼちゃ こまつな　玉葱　グリンピース	◎クロワッサン ｵﾘｰﾌﾞ油　◎小麦粉　砂糖 じゃがいも かたくり粉　ｵﾘｰﾌﾞ油	 こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ◎コンソメ　こしょう　ﾜｲﾝ　昆布	豆は食物繊維が多いです	487 22.3 26.7 1.9	628 28.1 35.0 2.5
２１（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん あつあげのはさみに やさいいため こまつなとだいこんのみそしる	 厚揚げ　鶏肉 みそ	 ねぎ　しょうが ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　もやし　たけのこ　にんにく だいこん　こまつな	米 かたくり粉　砂糖 油	 ◎しょうゆ　酒　かつお節　昆布 ◎しょうゆ　こしょう 昆布　かつお節	厚揚げはカルシウムが多い	547 21.8 17.0 2.6	619 23.9 17.7 3.0
２２（木）	○ぎゅうにゅう	しおラーメン しゅうまい いんげんとツナのサラダ	豚肉 ◎しゅうまい まぐろ油漬	にんじん　こまつな　ｷｬﾍﾞﾂ　玉葱　もやし ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　さやいんげん	◎中華麺　油 油	◎コンソメ　◎しょうゆ　昆布　かつお節 ◎酢　こしょう	昆布とかつお節でだしとり	491 23.0 17.2 3.0	606 27.7 20.1 3.8
２３（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげチリソース こまつなとしめじのソテー ちんげんさいスープ	 鶏肉 豚肉	 しょうが　にんにく　ねぎ こまつな　しめじ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ にんじん　えのきたけ　チンゲンサイ　ｷｬﾍﾞﾂ	米 かたくり粉　油　砂糖 油 油	 ◎しょうゆ　酒　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　酢　◎ｺﾝｿﾒ こしょう ◎コンソメ　昆布	甘めのチリソースです	573 21.0 19.2 1.9	684 26.2 23.1 2.4

※うらのページにもあります。

２６ （月）	○ ぎゅう にゅう	しおあじチキンピラフ はるさめサラダ キムチとぶたにくのスープ	ソーセージ　鶏肉 ハム 豚肉	玉葱　コーン　ﾊﾟｾﾘ にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　もやし はくさい　◎白菜キムチ　玉葱	米　油 はるさめ　砂糖　油 油	酒　◎コンソメ　こしょう ◎酢　◎しょうゆ こしょう　◎コンソメ　昆布　かつお節	キムチは辛み少なめです	569 21.8 21.1 2.8	658 24.7 24.1 3.4
２７ （火）	○ ぎゅう にゅう	ごはん すぶた だいずフレークスープ	豚肉 豚肉　大豆フレーク	ピーマン　玉葱　にんじん　たけのこ　椎茸 こまつな　はくさい　ねぎ	米 かたくり粉　油　砂糖 油	◎しょうゆ　酒　◎ｺﾝｿﾒ　◎酢　ｹﾁｬｯﾌﾟ ◎コンソメ　昆布　かつお節	大豆は畑のお肉です	674 25.2 23.8 2.3	783 28.6 27.3 2.8
２８ （水）	○ ぎゅう にゅう	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんとこんぶのにもの はくさいとこまつなのみそしる	鮭 油揚げ　昆布 みそ	切干大根　にんじん　椎茸 はくさい　こまつな	米 砂糖	◎しょうゆ　かつお節　昆布　酒　みりん かつお節　昆布	鮭はビタミンDが多いです	546 23.9 16.2 2.1	614 25.6 16.9 2.5
２９ （木）	○ ぎゅう にゅう	やきそば みずなとツナのサラダ フルーツポンチオレンジジュース	豚肉 まぐろ油漬	玉葱　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれんそう　みずな　もやし　にんじん オレンジジュース　もも　みかん	◎中華麺　油 油	◎焼きそばソース　こしょう ◎酢　こしょう　◎しょうゆ	水菜はカルシウムが多い	501 22.5 18.5 2.4	576 25.7 20.4 2.8
３０ （金）	○ ぎゅう にゅう	ごはん マーボーどうふ キャベツともやしのスープ かぼちゃむしパン	豆腐　豚肉　みそ 豚肉 豆乳	にんにく　しょうが　ねぎ　にら チンゲンサイ　もやし　キャベツ かぼちゃ	米 油　かたくり粉 油 ◎小麦粉　砂糖　油	◎ｺﾝｿﾒ　◎しょうゆ　とうばんじゃん ◎コンソメ　昆布　かつお節 ベーキングパウダー	かぼちゃむしパンは手作り	724 30.4 23.5 2.9	842 34.8 26.8 3.5

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料８品目のうち　●卵　○乳　◎小麦　★えび・かにで表示しています。（本校では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません）

10月 給食だより

給食のメニュー紹介（きゅうしょくのめにゅーしょうかい）

いなか汁（にんぶん）　１０人分

材料（ざいりょう）		作り方（つくりかた）
干し椎茸スライス２ｇ	油１０ｇ	① 干し椎茸はもどす
にんじん５０ｇ	しょうゆ１００ｇ	② にんじんはいちょう切り、ねぎは輪切り、しめじはいしづきをとり小房にわける、なすは半月切りにする
ねぎ１００ｇ	酒１０ｇ	
さやいんげん５０ｇ	みりん１０ｇ	③ さやいんげんは３ｃｍに切りゆでる
しめじ５０ｇ	だし汁１．５Ｌ	④ 油揚げは短冊切り湯どおしする
なす５０ｇ		⑤ 油で豚肉を炒め、だし汁を入れて材料を入れて煮る
油揚げ５０ｇ		⑥ 調味料を入れる
豚肉５０ｇ		