

# こんだて10か月

茨城県立鹿島特別支援学校

## < 給食目標 >

- 全体目標 食事のマナーを身に付けよう。
- しょうがくぶ おはしやスプーンでじょうずにたべよう。
- 中学部 おはしやスプーンの持ち方に気を付けよう。
- 高等部 正しく食器を持ち、よい姿勢で食べよう。



かせん  
下線のメニューは  
とく  
特に よく噛んで  
たべましょう

10月は 食品ロス削減月間	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	ミルクパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ポテトサラダ イタリアンスープ	さんしょくどん (むぎごはん) (そばろ) (いりたまご) ぎゅうにゅう あきやさいのみそけんちん じる	きのこうどん (ソフトめん) (きのこじる) ぎゅうにゅう <u>このはあげ</u> (小1~4 1個 小5~2個) ごまあえ	☆いわしのひメニュー☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ おろしソース キャベツのさっぱりあえ <u>いわしのつみれじる</u>
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ こんにやくサラダ とんじる	コッペパン ぎゅうにゅう ウインナー フレンチサラダ コーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ますのさいきょうづけやき こんぶのもの さつまいものみそしる なっとう	め あいご ☆目の愛護デーメニュー☆ ごまみそラーメン ぎゅうにゅう はるまき ブルーベリーゼリー	やきにくどん (むぎごはん) (やきにくどんのぐ) ぎゅうにゅう にらまんじゅう (小1個 中高2個) はるさめサラダ
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	コロッケバーガー (まるパン) (コロッケ) (ポイルキャベツ) (ソース) ぎゅうにゅう ミネストローネ	チキンカレー (むぎごはん) (チキンカレー) のおヨーグルト コールスローサラダ れいとうみかん	けんちんうどん (ソフトめん) (けんちんじる) ぎゅうにゅう <u>ちくわのいそべあげ</u> (小1個 中高2個) ごまずあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまに おかかあえ はっと(みやぎきけんきょう どりょうり)
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
ハヤシライス (むぎごはん) (ハヤシライス) ぎゅうにゅう <u>ブロッコリーのサラダ</u> チーズ	きなこあげパン ぎゅうにゅう ミートボールのラタトゥイユ ふう ぶどうゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご のりずあえ にくじゃが	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) (しょうゆラーメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小2個 中3個) <u>くらげのちゅうかあえ</u>	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース いそべあえ とうにゅういりみそしる
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	TRICK OR TREAT 
☆カミカミメニュー☆ むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに <u>カミカミサラダ</u> のっぺいじる	コッペパン ぎゅうにゅう ハッシュドポテト ケチャップ ほうれんそうとだいずのサ ラダ クラムチャウダー	ごはん ぎゅうにゅう はつがげんまいりつくね たくあんあえ かぼちゃのみそしる	☆ハロウィンメニュー☆ ほうとうふうどん (ソフトめん) (ほうとうじる) のおヨーグルト ブロッコリーとツナのサラダ ハロウィンデザート	



# 10月 きゅうしょくこんだてひょう

鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

日(曜)	こんだて	体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		調味料その他	小学部 たんぱく質(g) 塩分(g)	中学・高等部 たんぱく質(g) 塩分(g)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂 種実類			
1(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 乳			コッペパン				
	トマトオムレツ	鶏卵				砂糖 ぜんぶん			602	733
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢 こしょう	21.3	24.9
	イタリアンスープ			人参 ほうれん草	玉ねぎ どうもろこし			コンソメ しお こしょう	2.3	2.8
2(水)	三食丼	麦ご飯				米 麦				
	そばろ いりたまご	ぶた肉 大豆 鶏卵 枝豆				砂糖	油	しょうゆ 酒	589	739
	牛乳								24.4	30.2
3(木)	秋野菜のみそけんちん汁	みそ		人参	ごぼう しめじ こんにゃく 干し椎茸	さつまいも さといも		だし	1.6	2.1
	きのこうどん	ソフトめん				小麦粉				
	きのこじる	とり肉		人参	長ねぎ ましたけ えのきだけ なめこ 干し椎茸			しょうゆ みりん 酒 しお だし	651	792
	牛乳								27.6	34.8
4(金)	木の葉あげ	魚肉すり身				砂糖	油			
	ごまあえ			人参 ほうれん草	もやし どうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.2	3.1
	麦ご飯 牛乳					米 麦				
	ハンバーグ おろしソース	とり肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖			568	690
7(月)	キャベツのさっぱりあえ	ハム ちくわ		人参	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	23.1	27.7
	いわしのつみれ汁	いわし 豆腐 魚肉すり身		人参 小松菜	大根 長ねぎ	たんぶん 砂糖		しょうゆ みりん だし しお	2.2	2.6
	ご飯 牛乳					米				
	かぼちゃコロケ			かぼちゃ		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖			606	765
8(火)	こんにゃくサラダ		わかめ	人参	もやし こんにゃく			ドレッシング	18.9	22.9
	豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 長ねぎ ごぼう		油		1.5	2.0
	コッペパン 牛乳									
9(水)	ワインナー	ウインナー				コッペパン			584	720
	フレンチサラダ	豆乳		人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム	砂糖		しお こしょう	22.7	27.4
	コンスープ								2.7	3.5
	ご飯 牛乳 納豆	納豆	牛乳			米				
10(木)	ますの西京漬け	ます さつま揚げ みそ		人参		砂糖			596	725
	昆布の煮物	さつま揚げ	昆布		しらたき	砂糖	油	しょうゆ みりん	27.8	32.6
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		小松菜		さつまいも		だし	2.0	2.5
	ごまみそラーメン	ちゅうかめん				ちゅうかめん				
11(金)	ごまみそスープ	ぶた肉 大豆 なた		人参 いら	チンゲン菜 長ねぎ どうもろこし しょうが にんにく		油	鶏がら	742	833
	牛乳								25.5	29.8
	はるまき			人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ はるまき	小麦粉 砂糖			2.7	3.4
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
15(火)	焼き肉丼	焼き肉丼 具	ぶた肉	いら	しめじ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん トウバンジャン	586	788
	牛乳								20.3	25.8
	にらまんじゅう	ぶた肉		いら	長ねぎ にんにく しょうが キャベツ	小麦粉			2.2	3.1
	春雨サラダ	ハム			春雨 キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
16(水)	コロケバーガー	まるパン コロケ			玉ねぎ	まるパン じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油		626	699
	牛乳	ポイルキャベツ ソース			キャベツ			ソース	19.1	21.4
	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	コンソメ	2.2	2.5
	チキンカレー	麦ご飯				米 麦				
17(木)	チキンカレー	とり肉 豆乳		人参 ブロccoli	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	カレーウ	しょうゆ こしょう	565	709
	飲むヨーグルト								15.4	18.9
	コールスローサラダ 冷凍みかん			人参	キャベツ どうもろこし みかん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう 酢	1.8	2.4
	けんちんうどん	ソフトめん								
18(金)	けんちん汁	ぶた肉		人参 小松菜	白菜 大根 長ねぎ ごぼう	ソフトめん	油	しょうゆ みりん 酒 だし しお	676	858
	牛乳								26.1	33.2
	ちくわの磯辺あげ	魚肉すり身	青のり			たんぶん 砂糖	油		2.8	4.0
	ごま酢あえ			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	酢 しょうゆ		
21(月)	麦ご飯 牛乳					米 麦				
	さんま煮	さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ	527	650
	おかか和え			ほうれん草	もやし			しょうゆ	25.1	30.5
	はっど	豆腐 みそ とり肉		人参	ごぼう しめじ 干し椎茸 こんにゃく	さつまいも さといも ワンタン		だし	1.8	2.3
22(火)	ハヤシライス	麦ご飯				米 麦				
	ハヤシルー	豚肉		トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム				590	728
	牛乳 チーズ			牛乳 チーズ					21.5	25.6
	ブロccoliのおかかマヨ和え			ブロccoli	カリフラワー どうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酢 かつおぶし	2.5	3.2
23(水)	きなこあげパン	きなこ	乳			コッペパン	油			
	牛乳									
	ミートボールラタトゥイ風	とり肉 ぶた肉		トマト 人参	にんにく しめじ 玉ねぎ グリンピース スズキニ バブリカ なす	たんぶん	オリーブオイル	コンソメ 中濃ソース しお こしょう	616	795
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			20.3	25.1
24(木)	牛乳					米 麦				
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖			572	711
	のり酢あえ	ツナフレーク	のり	ほうれん草	もやし	砂糖		酢	25.1	30.8
	肉じゃが	ぶた肉 枝豆		人参	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん だし	1.7	2.1
25(金)	しょうゆラーメン	ちゅうかめん				ちゅうかめん				
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なた	わかめ		どうもろこし 長ねぎ もやし			しょうゆ 鶏がら こしょう	576	696
	牛乳								25.6	31.4
	しゅうまい	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	たんぶん			3.7	5.0
28(月)	メンマの中華あえ			人参	たけのこ キャベツ		ごま油 ごま	しょうゆ どうがらし		
	ご飯 牛乳					米				
	白身魚のチリソース	さわら			長ねぎ にんにく しょうが	たんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酢 トウバンジャン ケチャップ	586	757
	磯辺和え			小松菜	キャベツ もやし			しょうゆ	23.5	29.4
29(火)	豆乳入りみそ汁	油揚げ みそ 豆乳	のり	人参	白菜 しめじ 長ねぎ	さつまいも		だし	1.3	1.7
	麦ご飯 牛乳					米 麦				
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖			612	779
	カミキサラダ	ツナフレーク		ほうれん草	切干大根 どうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 しお	25.7	32.5
30(水)	のっぺい汁	とり肉 油揚げ		人参 小松菜	ごぼう	さといも たんぶん		しょうゆ しお だし	1.8	2.3
	コッペパン 牛乳					コッペパン				
	ハッシュドポテト ケチャップ					じゃがいも		ケチャップ	612	733
	ほうれん草と大豆のサラダ	大豆 ベーコン		ほうれん草				ドレッシング	19.5	23.5
31(木)	クラムチャウダー	あざり 豆乳		人参	しめじ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム どうもろこし バゼリ		クリームシチュールーフライバター	コンソメ	2.7	3.3
	ご飯 牛乳					米				
	発芽玄米入りつくね	とり肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 発芽玄米			574	725
	たくあん和え			小松菜	たくあん もやし		ごま		20.8	25.0
31(木)	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ	しめじ 玉ねぎ			だし	2.0	2.5
	ほうとう風うどん	ソフトめん				ソフトめん				
	飲むヨーグルト	ほうとう汁	ぶた肉 油揚げ みそ		人参 かぼちゃ いんげん	大根 長ねぎ 干ししいたけ	さといも 砂糖	油	673	795
	飲むヨーグルト								24.2	29.6
31(木)	ブロccoliとツナのサラダ	ツナフレーク		ブロccoli				ドレッシング	2.0	2.6
	ハロウィンデザート					ハロウィンデザート				