



2022年10月 3日(月)

2022年10月 4日(火)

2022年10月 5日(水)

2022年10月 6日(木)

2022年10月 7日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鮭のきのこあんかけ】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2.2
食塩	0.1
しょうが	0.5
にんじん	10
ぶなしめじ	10
えのきたけ	10
清酒(純米酒)	1
うすくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
かたくり粉	0.5
【道産子汁】	
豚モモ(脂身付き)	10
じゃがいも	20
玉葱	30
ソフト豆腐	20
とうもろこし(か・氷冷凍)	5
葉ねぎ	5
有塩バター	1.25
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食のみ	1袋
きざみのり ※段階食のみ	1袋

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
じゃがいも	40
厚揚げ	30
玉葱	30
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2
清酒(純米酒)	3
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1／2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【きのこの和風スパゲッティ】	
スパゲッティ	60
スパゲッティ ※初期食のみ	30
オリーブ油	3
まぐろ缶詰(水煮ルーグait)	20
玉葱	50
ぶなしめじ	15
エリンギ	10
まいたけ	10
葉ねぎ	5
にんにく	0.5
しょうが	0.5
綿実油	1
食塩	1.3
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4
有塩バター	4
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー(冷凍)	30
キャベツ	20
にんじん	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
オリーブ油	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

献立名／食品名	g
創立記念日	

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 創立記念お祝いちらしずし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
錦糸卵	12
鶏若鶏肉ひき肉	25
しょうが	1
ごぼう	15
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1
綿実油	1
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	5
上白糖	2.4
食塩	0.25
だし(削り節・昆布だし)	10
きざみのり	0.8
きざみのり	0.8
【さつまいもてんぷら】	
さつまいも	35
薄力粉	6
なたね油	5
食塩	0.1
【とうふのすまし汁】	
ソフト豆腐	20
はくさい	30
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

※10月の給食の紹介です。

・10月7日(金)
創立記念お祝い給食

・10月14日(金)
十三夜献立

・10月31日(月)
ハロウィン献立

夏に旬の食材から秋が旬の食材に移ってきました。「食欲の秋」という言葉を聞いたことがありますか？秋の味覚を給食の中からも探してみましよう。

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

※お知らせ※

食品成分表の改訂により、ほとんどの食材も今までの食品成分表のエネルギー量(カロリー)より減少しています。そのため、前年度と同様の食材や分量であってもエネルギー量が50〜70kcal程度減少しております。食事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	689
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	22.2
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	618
たんぱく質(g)	37.0
脂質(g)	15.2
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	659
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	15.1
塩分(g)	1.7

エネルギー(kcal)	683
たんぱく質(g)	25.5
脂質(g)	20.3
塩分(g)	3.7

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質(g)	25.2
脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.8

10 月

学校給食献立表



2022年10月 10日(月)

2022年10月11日(火)

2022年10月12日(水)

2022年10月13日(木)

2022年10月14日(金)

献立名／食品名	g
スポーツの日	

[illegible][illegible][illegible][illegible]

エネルギー (kcal)	653
たんぱく質 (g)	25.2
脂質 (g)	19.9
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	659
たんぱく質 (g)	29.8
脂質 (g)	19.8
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	720
たんぱく質 (g)	31.2
脂質 (g)	28.0
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	74.0
たんぱく質 (g)	36.8
脂質 (g)	28.4
塩分 (g)	3.3

学校給食献立表

2022年10月21日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	733
たんぱく質 (g)	26.8
脂質 (g)	25.8
塩分 (g)	3.5

学校給食献立表

2022年10月31日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【カレーピラフ】	
水稲穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
牛ひき肉	25
白ワイン	1
玉葱	20
にんじん	20
青ピーマン	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.45
黒こしょう	0.03
トマトケチャップ	7
ウスターソース	2
カレー粉	0.5
【だいこんのサラダ】	
だいこん	40
ブロッコリー	15
とうもろこし(か-祉冷凍)	10
上白糖	0.9
食塩	0.4
白ワインピネガー	0.5
綿実油	0.7
うすくちしょうゆ	0.2
【かぼちゃのクリームスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
清酒(純米酒)	0.9
西洋かぼちゃ	30
はくさい	10
むきえだまめ(冷凍)	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
食塩	0.54
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	80
【ハロウィンデザート】	
パンプキンババロア	1個

エネルギー (kcal)	720
たんばく質 (g)	35.2
脂質 (g)	21.7
塩分 (g)	2.7