

## 10月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
2日	3日	4日	5日	6日
ひじょうしょくたいけん 非常食体験	ごはん ご飯	ごはん ご飯	こめこい 米粉入りパン	ごはん ご飯
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	につ さばの煮付け	ぎゅうにく 牛肉のみそ炒め	あき 秋のにぎわいシチュー	なんぼんづ あじの南蛮漬け
	キャベツのごまマヨネーズあえ	ほうれん草の和え物	コーンサラダ	もやしのごまあえ
	えのきのすまし汁	とうにゅうじる 豆乳汁	きよほう 巨峰	かぼちゃのみそ汁
	りんごゼリー			
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日	ごはん ご飯	ごはん ご飯	きなこ揚げパン	ごはん ご飯
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	さいきょうや さわらの西京焼き	わふう ハンバーグ和風あんかけ	ポパイサラダ	さけのみみじ焼き
	こんぶあ 昆布和え	キャベツのおかかあえ	トマトスープ	ひじきのそぼろ煮
	しめじのすまし汁	わかめのすまし汁	はくとう 白桃ゼリー	はくさい 白菜のみそ汁
あんのういも 安納芋のムース				
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん ご飯	ほうれん草のクリームパスタ	ごはん ご飯	ミルクパン	ごはん ご飯
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
チャプチェ	ツナと野菜のサラダ	かつおのごまがらめ	しろみぎかな つぶ 白身魚の粒コーン焼き	きのこカレー
ナムル	キャベツのスープ	きゅうりの甘酢あえ	たま 玉ねぎとハムのマリネ	だいず 大豆サラダ
チンゲン菜のスープ		なすのみそ汁	パンプキンスープ	ヨーグルト
あお 青りんごゼリー				
23日	24日	25日	26日	27日
くり 栗ごはん	ごはん ご飯	ごはん ご飯	こくとう 黒糖パン	つきみこんだて お月見献立
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
さけのみりん焼き	かんるに さんまの甘露煮	とりにく 鶏肉のレモン揚げ	こめこ じゃがいもの米粉グラタン	ぎゅうにく 牛肉の炒め煮
ごぼうサラダ	こまつな 小松菜のごまあえ	いそあ もやしの磯和え	フレンチサラダ	にんじんときゅうりの酢のもの
さといものすまし汁	たま 玉ねぎのすまし汁	とうふ 豆腐のみそ汁	ぐ 具だくさんスープ	けんちん汁
		ぶどうゼリー		みたらし団子風
30日	31日	しよく 食にまつわる年中行事		
ごはん ご飯	こんだて ハロウィン献立	つきみ お月見といえば十五夜が有名ですが、十三夜は知っていますか。 じゅうさんや 十三夜は十五夜に次いで美しい月が見られる日で「後の名月」と よ 呼ばれています。また、栗や豆の収穫時期にあたること から「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			
さわらのねぎソースかけ	ほうれん草とハムのレモンあえ			
はくさい 白菜ときゅうりの和え物	かぼちゃプリン			
とうふ 豆腐のすまし汁				

# 【 配布用 献立表 】

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

2023年10月

日	献立名	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		1人ばく質 たんぱく質 食塩相当量	1人ばく質 たんぱく質 食塩相当量
3 火	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				526 kcal	654 kcal
	さばの煮つけ	鯖		三温糖				23.2 g	29.8 g
	キャベツのごまヨネーズあえ			三温糖	すりごま, ノンエッグマヨネーズ	にんじん	キャベツ	2.1 g	2.3 g
	えのきのすまし汁 りんごゼリー	木綿豆腐		りんごゼリー		ねぎ	えのきたけ, たまねぎ		
4 水	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				534 kcal	649 kcal
	牛肉のみそ炒め	牛小間切れ, 赤だしみそ		三温糖, 片栗粉	油	にんじん	たまねぎ	22.4 g	26.2 g
	ほうれん草の和えもの			三温糖		ほうれんそう, にんじん	キャベツ, ホールコーン	2.0 g	2.4 g
	豆乳汁	木綿豆腐, 油揚げ, 豆乳, 白みそ			ごま油		ほんしめじ, たまねぎ, キャベツ		
5 木	米粉入りパン 牛乳			米粉入りパン				527 kcal	610 kcal
	秋のぎわいシチュー	鶏肉細切れ	牛乳	さつまいも, 米粉	油, くり	にんじん	たまねぎ, ほんしめじ, エリンギ	21.3 g	24.7 g
	コーンサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	2.1 g	2.5 g
	巨峰						巨峰		
6 金	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				534 kcal	659 kcal
	あじの南蛮漬け	まあじ		片栗粉, 三温糖	油	ねぎ	たまねぎ	23.2 g	29.5 g
	もやしのごまあえ			三温糖	すりごま	ごまつな, にんじん	もやし	2.0 g	2.5 g
	かぼちゃのみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ				かぼちゃ	たまねぎ		
10 火	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				523 kcal	645 kcal
	さわらの西京焼き	さわら, 白みそ		三温糖				23.9 g	30.3 g
	昆布和え		塩昆布			にんじん	はくさい, きゅうり	2.2 g	2.4 g
	しめじのすまし汁 安納芋のムース	木綿豆腐				ごまつな	ほんしめじ		
11 水	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				526 kcal	637 kcal
	ハンバーグ和風あんかけ	合挽きミンチ		片栗粉	油	ねぎ	たまねぎ	24.2 g	28.3 g
	キャベツのおかかあえ	かつお節		三温糖		にんじん	キャベツ, きゅうり	2.1 g	2.5 g
	わかめのすまし汁	木綿豆腐	わかめ			ねぎ	たまねぎ		
12 木	きなこあげパン 牛乳			きな粉	コッペパン, グラニュー糖	油		550 kcal	632 kcal
	ポパイサラダ	ハム			ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう	キャベツ, ホールコーン	21.7 g	24.9 g
	トマトスープ	鶏肉			油	にんじん, トマト	たまねぎ	2.2 g	2.7 g
	白桃ゼリー								
13 金	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				535 kcal	666 kcal
	鮭のみじ焼き	鮭			ノンエッグマヨネーズ	にんじん		25.4 g	32.5 g
	ひじきのそぼろ煮	鶏肉ひき肉	干ひじき	三温糖	油	にんじん	むぎ枝豆	2.1 g	2.5 g
	白菜のみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ					はくさい		
16 月	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				547 kcal	653 kcal
	チャプチェ	牛小間切れ		春雨, 三温糖	油, ごま, ごま油	にら, 赤パプリカ	しょうが, 黄パプリカ, たけのこ	19.1 g	22.0 g
	ナムル			三温糖	ごま油	にんじん, ほうれんそう	キャベツ	2.3 g	2.6 g
	チンゲンサイのスープ 青りんごゼリー				ごま油	チンゲン菜	椎茸, たまねぎ		
17 火	ほうれん草のクリームパスタ	鶏肉	粉チーズ, 牛乳	スパゲティ	オリーブ油, 油	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ	588 kcal	679 kcal
	ツナと野菜のサラダ 牛乳	ツナ		三温糖	油		キャベツ, きゅうり, ホールコーン	26.5 g	30.2 g
	キャベツのスープ					にんじん	たまねぎ, キャベツ, ほんしめじ	2.3 g	2.8 g
	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				547 kcal	661 kcal
18 水	かつおのごまがらめ	かつお		片栗粉, 三温糖	油, ごま			26.5 g	30.9 g
	きゅうりの甘酢あえ			三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	2.0 g	2.5 g
	なすのみそ汁	油揚げ, あわせみそ					なす, えのきたけ, たまねぎ		
	ミルクパン 牛乳			ミルクパン				552 kcal	652 kcal
19 木	白身魚の粒コーン焼き	メルルーサ			ノンエッグマヨネーズ		ホールコーン	24.3 g	30.1 g
	玉ねぎとハムのマリネ	ハム			油, オリーブ油		キャベツ, きゅうり, たまねぎ	2.3 g	2.9 g
	パンブキンスープ		牛乳		油		たまねぎ		
	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				581 kcal	688 kcal
20 金	きのこカレー	牛小間切れ		じゃがいも, 県内米粉カレー	油	にんじん	たまねぎ, ほんしめじ, エリンギ	19.9 g	22.6 g
	大豆サラダ	大豆		三温糖	油	にんじん	きゅうり, キャベツ	1.8 g	2.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	栗ごはん 牛乳			精米, おおむぎ		栗		526 kcal	653 kcal
23 月	さけのみりん焼き	鮭			三温糖	ごまドレッシング	にんじん	23.3 g	29.7 g
	ごぼうサラダ							2.3 g	2.8 g
	さといものすまし汁	木綿豆腐		さといも		ねぎ	ささがきごぼう, きゅうり, キャベツ, ホールコーン		
	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				581 kcal	664 kcal
24 火	さんまの甘露煮	さんま		三温糖				25.3 g	27.3 g
	小松菜のごまあえ			三温糖	すりごま	ごまつな	もやし	1.8 g	1.9 g
	玉ねぎのすまし汁	木綿豆腐				にんじん, ねぎ	たまねぎ		
	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				549 kcal	676 kcal
25 水	鶏肉のレモンあげ	鶏肉モモ		米粉, 片栗粉, 三温糖	油		レモン	24.6 g	31.5 g
	もやしの磯和え		刻みのり	三温糖		にんじん	もやし	2.1 g	2.5 g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐, 白みそ				ごまつな	たまねぎ		
	ぶどうゼリー								
26 木	黒糖パン 牛乳			黒糖パン				541 kcal	629 kcal
	じゃがいもの米粉グラタン	鶏肉	牛乳, チーズ	じゃがいも, 米粉	油	にんじん	たまねぎ	22.1 g	26.1 g
	フレンチサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.2 g	2.7 g
	具だくさんスープ	ソーセージ			油	ごまつな	ほんしめじ, たまねぎ		
27 金	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				597 kcal	704 kcal
	牛肉の炒め煮	牛小間切れ		三温糖	油		たまねぎ	22.1 g	25.9 g
	にんじんときゅうりの酢の物			三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	2.1 g	2.4 g
	けんちん汁 みたらし団子風デザート	木綿豆腐		さといも, 片栗粉	ごま油	にんじん, ねぎ	ささがきごぼう, だいこん		
30 月	ご飯 牛乳			精米, おおむぎ				561 kcal	699 kcal
	さわらのねぎソースかけ	さわら		片栗粉, 三温糖	油, ごま油	ねぎ	たまねぎ	23.7 g	30.1 g
	白菜ときゅうりのあえ物			三温糖	すりごま		はくさい, もやし, きゅうり	2.2 g	2.7 g
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐				にんじん	たまねぎ		
31 火	ハヤシライス 牛乳	牛小間切れ		精米, おおむぎ, 三温糖	油	にんじん	たまねぎ	557 kcal	665 kcal
	ほうれん草とハムのレモンあえ	ハム		三温糖		ほうれんそう, にんじん	キャベツ, レモン	18.0 g	20.4 g
	かぼちゃプリン							2.3 g	2.7 g