

10月 給食献立予定表

令和6年

大分大学教育学部附属特別支援学校

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	1人1日 たんぱく質
1 火	コッペパン	○		コッペパン		627 kcal
	野菜たっぷりキッシュ		ベーコン,卵,クリーム,牛乳, シュレッドチーズ	オリーブオイル	たまねぎ,かぼちゃ, ほうれんそう,コーン	25.9 g
	トマトスープ		鶏肉	スパゲッティ	にんじん,たまねぎ,キャベツ, トマト,パセリ	
	果物(りんご)				りんご	
2 水	ごはん	○		米		641 kcal
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			25.3 g
	切干し大根の炒め煮			サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,小松菜	
	季節の野菜の味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	さつまいも	たまねぎ,にんじん,しめじ, しいたけ,こまつな	
3 木	コッペパン	○		コッペパン		630 kcal
	白見魚のバジル焼き		シイラ切身	小麦粉,オリーブオイル	バジル,レモン	29.3 g
	ベーコンと野菜のスープ煮		ベーコン	オリーブオイル,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン, マッシュルーム,グリーンピース	
	胡瓜とキャベツのサラダ			上白糖,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	
4 金	ごはん	○		米		662 kcal
	けんちん煮		鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,だいこん,にんじん, れんこん,しいたけ,根深ねぎ	32.0 g
	和風卵スープ		出し昆布,かつお節,味噌,卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, にら	
7 月	ごはん	○		米		671 kcal
	いわしのかば焼		いわし	でん粉,なたね油,三温糖, いりごま白		28.4 g
	小松菜のおかか和え		かつお節	三温糖	小松菜,こまつな,にんじん	
	豆腐の味噌汁		いりこ,油揚げ,木綿豆腐, わかめ,味噌		たまねぎ,キャベツ	
9 水	秋の変わりごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,さつまいも,サラダ油, 三温糖	にんじん,しいたけ,しめじ, まいたけ	645 kcal
	すまし汁		出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,わかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	28.8 g
	彩り卵焼き		卵,鶏挽肉	三温糖,サラダ油	にんじん,きぬさや,しいたけ	
10 木	コッペパン	○		コッペパン		684 kcal
	レーズンクリーム			レーズンクリーム		28.7 g
	ちゃんぽん		豚肉,かまぼこ,いか	チャンポン麺,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん,にら しいたけ,コーン,もやし,キャベツ	
	お豆腐シューマイ		お豆腐シューマイ			
11 金	秋味カレー	○	豚肉,粉チーズ,スキムミルク	米,サラダ油,さつまいも, じゃがいも,バター,薄力粉	たまねぎ,しょうが,にんじん, れんこん,エリンギ,しめじ, グリーンピース	755 kcal
	切り干し大根ときゅうりのサラダ		ロースハム	サラダ油,上白糖,いりごま白	切干しだいこん,きゅうり, にんじん,ゆず果汁	24.0 g
14 月	スポーツの日					
15 火	ミルクパン	○		ミルクパン		696 kcal
	ポトフ		ベーコン,ウィンナー	じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ, だいこん	25.2 g
	ささみとお豆のサラダ		鶏肉,ミックスビーンズ	サラダ油,三温糖	きゅうり,キャベツ,にんじん	
	いかナゲット		いかナゲット	なたね油		
16 水	にら豚ごまみそ丼	○	豚肉,味噌	米,サラダ油,ねりごま, 三温糖,いりごま白	にんじん,もやし,にら	662 kcal
	胡瓜の酢の物		わかめ	上白糖	きゅうり,にんじん	27.3 g
	もずくスープ		ベーコン,もずく	ごま油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
17 木	コッペパン	○		コッペパン		627 kcal
	サーモンチーズフライ		サーモンチーズフライ	なたね油		26.5 g
	お豆入りコンソメスープ		鶏肉,大豆	じゃがいも	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,小松菜	
	ほうれん草ときのこの炒め物			サラダ油	まいたけ,しめじ,えのきたけ, ほうれんそう,コーン	
18 金	ごはん	○		米		661 kcal
	肉じゃが		豚肉,さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく, じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ	29.9 g
	厚揚げと小松菜の味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌		えのきたけ,こまつな	

21 月	ごはん		米		699 kcal
	鮭のつけやき	○	鮭	三温糖	34.8 g
	バンサンスー		ロースハム, 卵	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, いらごま白, すりごま白	
	味噌けんちん汁		出し昆布, かつお節, 鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌	ごま油, さといも	きゅうり, にんじん ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ, 根深ねぎ
22 火	コッペパン			コッペパン	641 kcal
	鶏肉のマーマレード焼	○	鶏肉	マーマレード	31.3 g
	ブロッコリーのサラダ			さつまいも	しょうが ブロッコリー, コーン, にんじん, きゅうり
	コンソメパスタスープ		ロースハム	オリーブオイル, スパゲッティ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, 小松菜
23 水	ごはん		米		661 kcal
	おでん	○	出し昆布, 厚揚げ, 結び昆布	こんにゃく, さといも	27.4 g
	さんまの甘露煮				だいこん, にんじん
	豆腐とにらの味噌汁		いりこ, 油揚げ, 木綿豆腐, 味噌		にんじん, キャベツ, にら
24 木	黒砂糖パン			黒砂糖パン	747 kcal
	焼き栗コロッケ	○		焼き栗コロッケ, 油	23.9 g
	森のクラムチャウダー		ベーコン, あさり, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, バター	たまねぎ, にんじん, えのきたけ マッシュルーム, しめじ, パセリ
	にんじんラペ			アーモンド, オリーブオイル, 上白糖	にんじん
25 金	親子丼	○	鶏肉, かまぼこ, 卵	米, サラダ油, 三温糖, でん粉	694 kcal
	大根のかぼす和え			三温糖, すりごま白	30.3 g
	根菜の味噌汁		いりこ, 油揚げ, 味噌	さといも	たまねぎ, にんじん, しいたけ, みつば だいこん, きゅうり, にんじん, かぼす果汁 にんじん, だいこん, ごぼう, 小松菜
28 月	わかめおにぎり			米	625 kcal
	お好み焼き	○	卵, 豚肉, 青のり, かつお節	お好み焼粉, マヨネーズ	24.3 g
	華風和え		かに蒲フレーク	三温糖, ごま油	キャベツ, ねぎ, しょうが 小松菜, ブロッコリー, かぼす
	中華みそスープ		鶏肉, 味噌		だいずもやし, コーン, にら, しいたけ
29 火	ごはん		米		641 kcal
	まぐろのオーロラ煮	○	まぐろ, 味噌	でん粉, なたね油, 三温糖	25.0 g
	ハムコーンサラダ		ロースハム	三温糖, サラダ油	しょうが コーン, きゅうり, キャベツ
	白菜のスープ				たまねぎ, にんじん, しいたけ, しめじ, はくさい
30 水	エビピラフ	○	むきえび	米, サラダ油, バター	726 kcal
	じゃがいもとねぎのスープ		鶏肉	じゃがいも	26.5 g
	かぼちゃ型ハンバーグ		かぼちゃ型ハンバーグ		たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ
	かぼちゃプリン		牛乳, クリーム, ゼラチン	三温糖	かぼちゃ
31 木	開学記念日				

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立は毎月発行しますので、朝夕の食事と重ならないようにご活用ください。

10月 給食たより



新米の季節がやってきました!日本の食生活に欠かせない米

米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物ですが、食生活の変化により、米の消費量が減少しているといわれています。しかし、ごはんを中心とした食事は、肉や魚介、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができます。味が淡白で、いろいろな料理に合わせやすいという米の特性を生かした日本型食生活の良さを見直していきたいものです。

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米作りには88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して味わって食べましょう。



主食をしっかりとりよう



ごはん1杯の栄養価

(150g)

エネルギー量 234Kcal

炭水化物 55.7g たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g 食物繊維 0.5g

