



10月

こんだてひょう



那須特別支援学校

日付	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
		血や肉になるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力になるもの					
1(火)	ごはん サーモンフライ 五目きんぴら くるみおえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	サーモンフライ 油揚げ	ねぎ ごぼう キャベツ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう	さといも ざらめ糖 くるみ 中濃ソース	748 2.6	27.9 26.2
2(水)	黒パン マーガリン ほうれん草グラタン ペンネケチャップ炒め コーンスープ	牛乳 ほうれん草グラタン		たまねぎ うらごしコーン	にんじん 青ピーマン	黒パン マカロニ ケチャップ	マーガリン サラダ油 ポタージュの素	734 2.8	24.2 27.5
3(木)	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース からし マヨネーズ和え いもこの汁 お米のハワイア	牛乳 かまぼこ ぶた肉	豆腐ハンバーグ とうふ	大根おろし しモン汁 にんじん ねぎ	あさつき こまつな キャベツ ごぼう	こめ さといも マヨネーズ からし	むぎ こんにゃく ハワイア	707 2.6	25.1 20.3
4(金)	焼きそば 栃木県産豚肉コロック 棒々鶏サラダ	牛乳 ぶた肉 ササミフレーク	いかゲソ ササミフレーク	キャベツ にんじん にら きゅうり	もやし たまねぎ コーン いんげん	中華麺 焼きそばソース 棒々鶏ドレッシング コロック		741 3.6	30.4 24.0
7(月)	きのこご飯 わかさぎフリッター わさびおえ みそ汁 梨	牛乳 油揚げ	とり肉 かにかま 生揚げ	しめじ 干し椎茸 もやし	まいたけ いんげん ほうれん草	こめ サラダ油 わさび	むぎ 白ざら糖	749 2.7	31.4 28.1
8(火)	ごはん 鶏肉の韓国風焼き ナムル だいこんも 青梗菜のスープ	牛乳 ハム	とり肉 とうふ	ねぎ もやし チンゲンサイ にんにく	ほうれん草 にんじん きくらげ	こめ さとう ごま油 黒ごま	むぎ 白すりごま コチュジャン さつまいも	733 2.4	32.4 21.8
9(水)	コッパン りんごジャム ミンチカツ ほうれん草サラダ 白いんげんのポタージュ セレクトフルーツ (バナナ、オレンジ、りんご)	牛乳 ツナ	ミンチカツ 白いんげんビュレ	ほうれん草 バナナ りんご	エリンギ オレンジ	コッパン 三温糖 中濃ソース	りんごジャム サラダ油 シチューフレーク	759 3.9	30.3 28.4
10(木)	ポークカレーライス チーズサラダ ブルーベリーゼリー ★目の愛護デー★	牛乳 ぶた肉	チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	キャベツ ブロッコリー アスパラ 赤ピーマン	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 ケチャップ さとう	カレールウ ウスターソース ブルーベリーゼリー	709 2.6	24.8 22.9
11(金)	ごはん いわしのおかか煮 じゃがいもそぼろ煮 ごぼうサラダ のっぺい汁	牛乳 豚ひき肉	いわしのおかか煮 とり肉	グリーンピース きゅうり 白菜 ごぼうサラダ	にんじん だいこん しいたけ こまつな	こめ じゃがいも サラダ油 でん粉	むぎ さとう さといも	733 2.3	28.6 24.4
15(火)	ごはん ポテトとお米のささみカツ 野菜ソテー 肉団子スープ 柿	牛乳 ワインナー	ささみカツ 肉団子	キャベツ にんじん だけのこ 柿	たまねぎ 青ピーマン こまつな	こめ サラダ油	むぎ 中濃ソース	719 2.8	29.4 24.8
16(水)	アップルパン パンプキンアンサンブルエッグ グリーンサラダ コーンチャウダー	牛乳 ぎゅう肉	アンサンブルエッグ ベーコン	ブロッコリー アスパラ にんじん マッシュルーム	キャベツ たまねぎ コーン いんげん うらごしコーン	アップルパン ポタージュの素 サラダ油	フレンチドレッシング じゃがいも	687 2.8	24.0 24.4
17(木)	ごはん はんぺんチーズフライ かぼちゃのそぼろあんかけ ツナサラダ みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 みそ	はんぺんチーズフライ あぶらあげ ツナ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	しょうが 小松菜	こめ さとう ごまドレッシング	むぎ でん粉	789 3.4	28.6 27.1
18(金)	ハヤシライス マセドアンサラダ フルーツカクテルゼリー	牛乳 チーズ	ぶた肉	玉ねぎ トマトジュース きゅうり パイン缶	トマト にんじん みかん缶	こめ むぎ 小麦粉 ウスターソース バター 三温糖 ハヤシフレーク じゃがいも マヨネーズ からし カクテルゼリー	サラダ油 三温糖 じゃがいも	780 2.5	24.3 21.4
21(月)	ごはん ハンバーグきのこソース マヨ醤油和え 豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ 白インゲン豆 ササミフレーク	えのき しいたけ にんじん たまねぎ	しめじ もやし 小松菜 白菜 かぶ	こめ さとう マヨネーズ サラダ油	むぎ じゃがいも でん粉	735 2.5	32.2 25.8
22(火)	さつまいもごはん さんまみぞれ煮 春雨サラダ みそけんちん汁	牛乳 ハム とうふ	さんまみぞれ煮 とり肉 みそ	にんじん 青ピーマン ねぎ	キャベツ ごぼう	こめ さつまいも はるさめ さといも	むぎ 黒ごま フレンチドレッシング こんにゃく	730 2.3	26.7 22.9
23(水)	フレンチトースト ポイルソーセージ ツナコーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ フレンチトーストベース	ソーセージ ベーコン	コーン ブロッコリー もやし	キャベツ にんじん たまねぎ	食パン 和風ドレッシング		704 3.5	33.5 27.4
24(木)	ごはん 麻婆豆腐 こんにゃくサラダ 卵とコーンのスープ ぶどうゼリー	牛乳 とうふ ハム	豚ひき肉 赤みそ たまご	生姜 にんにく だけのこ 干しいたけ 玉ねぎ パセリ	ねぎ コーン きゅうり にんじん うらごしコーン	こめ サラダ油 ごま油 ぶどうゼリー	さとう でん粉 しらたき ケチャップ	736 2.9	27.3 24.7
25(金)	ごはん まぐろカツ 五目豆 さつまいものカレースープ	牛乳 ぶた肉 水煮大豆	まぐろカツ こんぶ ベーコン	キャベツ たまねぎ	れんこん パセリ たまねぎ	こめ さつまいも さとう チリソース	むぎ 豆板醤 こんにゃく サラダ油 カレー粉	784 2.8	37.6 25.1
28(月)	菜ご飯 とり唐揚げ からし 辛子おえ 大根のスープ	牛乳 しらすばし	鶏の唐揚げ ベーコン	もやし だいこん	こまつな ねぎ	こめ くり サラダ油 黒ごま	むぎ しらたき からし	742 2.0	25.6 25.6
29(火)	ごはん いわしパン粉焼き 肉じゃが おひたし みそ汁 ヨーグルト	牛乳 粉チーズ かつおぶし わかめ みそ	いわし ぶた肉 とうふ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ むぎ パン粉 バター さとう	サラダ油 しらたき じゃがいも	749 2.4	32.0 23.9
30(水)	牛乳パン ブルーベリージャム チキンのオープン焼き リヨネースポテト かぶのスープ	牛乳 ワインナー	チキンオープン焼き ベーコン	たまねぎ かぶ しょうが	パセリ にんじん いんげん	牛乳パン じゃがいも はるさめ	ブルーベリージャム バター	719 2.8	31.5 25.6
31(木)	きのこピラフ 花野菜サラダ ★ハロウィン★ チキントマトクリームシチュー パンプキンハワイア	牛乳 ピンスピュレ ホワイトソース ハム ベーコン	生クリーム チーズ とり肉	コーン たまねぎ にんじん カリフラワー	しめじ まいたけ マッシュルーム トマトソース ブロッコリー	こめ サラダ油 じゃがいも パン粉	むぎ バター マヨネーズ 白いりごま	792 2.9	29.5 28.8

牛乳は、毎回つきます。

献立は都合により変更することがあります。

カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。

学校給食摂取基準(中・高等部一人一回あたり): エネルギー780kcal たんぱく質33.0g 脂質22.0g

