



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
10 月分 給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

R6.10

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						1人1日あたりの学校給食摂取基準		
		血やにくになる		体の調子をととのえる			力や熱のもとになる	1人1日あたりの学校給食摂取基準	1人1日あたりの学校給食摂取基準	1人1日あたりの学校給食摂取基準
								小学部	中学部	高等部
1 (火)	赤飯 牛乳 鮭の西京焼 五目きんぴら すまし汁 さつまいもと栗のタルト 創立記念日献立	あずき とり肉 みそ	牛乳 さけ 豆乳	ねぎ ごぼう いんげん	小松菜 にんじん	しょうが しらたき	こめ さとう くり さつまいも タルト	636 27.5 18.4 2.1	759 33.3 19.3 2.5	777 33.9 19.4 2.5
2 (水)	焼きそば 牛乳 春巻き たまごスープ フルーツヨーグルト	ぶた肉 たまご ヨーグルト	牛乳 とうふ	キャベツ もやし みかん	ピーマン 玉ねぎ 黄桃	にんじん ほうれん草 パイン	焼きそばめん サラダ油 でん粉 はるさめ 小麦粉	631 21.1 28.4 3.3	815 26.3 36.2 4.5	836 27.1 36.8 4.6
3 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の中華炒め もやしのナムル もすくスープ マスカットゼリー	もすく とうふ	牛乳 とり肉	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが ピーマン もやし	玉ねぎ 干しいたけ	こめ でん粉 さとう ゼリー	524 20.1 13.4 2.2	651 25 15.4 2.9	672 25.8 15.7 3
4 (金)	セルフかきあげ天丼 牛乳 塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁 パインアップル	高野豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 はくさい えのきだけ パインアップル	にんじん えのきだけ	もやし	こめ さとう ごま サラダ油	601 19.9 23.6 1.8	768 24.7 29.6 2.4	786 25.3 29.9 2.5
7 (月)	ごはん 牛乳 チキンハーブレモン焼き かぼちゃサラダ 豆のスープ みかんゼリー	ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 とり肉	牛乳 青えんどう豆 ハム	玉ねぎ レモン にんじん	ハセリ かぼちゃ きゅうり	にんにく きゅうり	こめ ゼリー ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	557 21.1 16 1.5	722 30.4 19.8 2.1	743 30.9 20.2 2.2
8 (火)	ごはん 牛乳 肉焼売 春雨スープ 野菜と生揚げのみそいため 杏にフルーツ	かまぼこ ぶた肉 みそ	牛乳 なまあげ	干しいたけ にんじん なす ねぎ みかん	小松菜 ピーマン しょうが 黄桃	だけのこ しめじ にんにく パイン	こめ でん粉 小麦粉 ごま油 さとう 杏に豆腐	596 21.5 16.7 1.9	771 27.4 20.3 2.5	795 28.1 20.7 2.6
9 (水)	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしとツナの和え物 巨峰ゼリー	油揚げ とり肉 あおのり	牛乳 ちくわ まぐろツナ	にんじん ほうれん草	ねぎ いんげん	もやし	うどん ゼリー サラダ油	541 24.7 17.5 2.5	701 33.1 22.9 3.6	709 33.8 23.3 3.7
10 (木)	ひじきごはん 牛乳 厚焼き卵 磯香和え 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー 目に良いもの たくさん献立	ひじき とり肉 たまご みそ	牛乳 油揚げ かまぼこ のり	にんじん ほうれん草	干しいたけ はくさい	だいこん もやし	こめ さとう ゼリー	593 24.3 21.2 2.3	716 29.7 23.6 3	734 30.4 23.8 3
11 (金)	秋のカレーライス 牛乳 海藻サラダ コンソメスープ パナナ	とり肉 ベーコン	牛乳 海藻	しょうが たまねぎ 小松菜 パナナ	にんにく にんじん だいこん きゅうり	しめじ えのき きゅうり	こめ じゃがいも カレーうどん さとう ごま油	582 19.3 16.1 2.6	731 23.7 19 3.4	755 24.4 19.5 3.6
15 (火)	さつまいも御飯 牛乳 さんまのかば焼 きのこと汁 ちくわのゴマ酢和え りんご 十三夜献立	とうふ さんま ちくわ	牛乳 ちくわ	えのきだけ ねぎ にんじん	なめこ キャベツ えだまめ りんご	しめじ ほうれん草	こめ もち米 さつまいも さとう ごま	600 22.8 18.2 2.3	835 32.4 27 3.6	860 33.2 27.3 3.8
16 (水)	朝やきコッパパン いちごジャム 洋風玉子焼き グリーンサラダ 白菜スープ ヨーグルト 牛乳 栃木県の食材 たっぷり献立	ぶた肉 たまご ヨーグルト	牛乳 大豆	はくさい とうもろこし 干しいたけ アスパラガス	にんじん ほうれん草 キャベツ	ねぎ 玉ねぎ	パン ジャム さとう サラダ油 ドレッシング	588 23.4 25.5 2.3	734 29.3 31.2 3.2	746 29.8 31.9 3.2
17 (木)	ごはん 牛乳 スタミナ炒め りんごゼリー 大根とハムのマリネ 豆腐スープ	とうふ わかめ ぶた肉	牛乳 ハム	たまねぎ にんにく にんじん	小松菜 もやし だいこん	しょうが にら	こめ ゼリー ごま油	606 23.3 20 2.1	757 29.3 24.2 2.6	784 30.3 25 2.8
18 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き じゃがいもの磯煮 えのきのみそ汁 ブドウゼリー	みそ とり肉 ちくわ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	ねぎ グリーンピース	えのきだけ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	579 26 12.2 2	768 37.3 14 2.8	791 38.1 14.3 2.9
21 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のカレー焼き ごぼうサラダ ニラ玉みそ汁 フルーツポンチ	ぶた肉 たまご	牛乳 みそ	たまねぎ にら ごぼう ほうれん草 パイン	にんじん もやし みかん レモン	もやし にんじん 黄桃	こめ 小麦粉 さとう ゼリー ドレッシング	636 25.3 21 1.8	815 31.9 25.8 2.4	845 33.1 26.6 2.5
22 (火)	ごはん 牛乳 さばの薬味やき ほうれん草のゴマ和え さつま汁 パナナ	とり肉 みそ	牛乳 さば	にんじん にんにく もやし	ごぼう しょうが はくさい	ねぎ ほうれん草 パナナ	こめ さとう ごま油 ごま	594 27 16 1.7	740 33.3 18.4 2.2	761 34.1 18.6 2.3
23 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 チーズサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	ぶた肉 大豆 チーズ	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	にんにく マッシュルーム ほうれん草	しょうが トマト ブロッコリー	スパゲッティ サラダ油 ゼリー	596 26.1 19.3 1.9	749 33.2 23.5 2.5	775 34.4 24.3 2.6
24 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル コーンとチンゲン菜のミルクスープ レモンゼリー	とうふ ぶた肉	牛乳 みそ	チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし	しめじ にんにく 干しいたけ こまつな	とうもろこし しょうが にら	こめ さとう でん粉 ごま ゼリー	576 21.9 17.5 2.1	720 27.4 21 2.8	744 28.3 21.6 2.9
25 (金)	ソースカツ丼 牛乳 もやしのゆかり和え じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	キャベツ にんじん オレンジ	たまねぎ いんげん ゆかり	もやし	こめ さとう でん粉 じゃがいも ゼリー	583 21 14.5 2.3	781 29.2 18.1 3.2	805 29.8 18.2 3.3
28 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ヨーグルト みかんとキャベツのサラダ 春雨スープ	とり肉 ヨーグルト	牛乳	干しいたけ しょうが にんじん	チンゲン菜 たまねぎ みかん	だけのこ キャベツ	こめ でん粉 小麦粉 ドレッシング さとう	576 22.1 16.9 1.9	749 31.2 20.9 2.6	768 31.6 21.1 2.7
29 (火)	ごはん 牛乳 モロのおろしソースがけ じゃがいものそば煮 もやしとニラのみそ汁 オレンジ	油揚げ みそ ぶた肉	牛乳 モロ	もやし たまねぎ えだまめ	にら しょうが オレンジ	だいこん にんじん	こめ さとう じゃがいも ゼリー	618 29 17.8 2.1	777 36 21.1 2.7	800 36.9 21.5 2.7
30 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き キャベツとコーンのゴマサラダ ゆばと青菜のスープ ラフランスゼリー	ゆば とり肉	牛乳	チンゲン菜 キャベツ にんじん	にんにく ほうれん草	もやし とうもろこし	こめ じゃがいも ごま ゼリー	535 21.1 15.1 1.3	703 30.9 19 1.9	728 31.9 19.6 1.9
31 (木)	ツナトースト 牛乳 コールスローサラダ かぼちゃのシチュー かぼちゃのプリン ハロウィン献立	まぐろツナ とり肉	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	ほうれん草 とうもろこし ピーマン	かぼちゃ きゅうり	パン ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) シチューのドレッシング プリンの素 寒天	564 22.7 25.8 2.7	808 31.2 35.3 4	825 31.9 36.1 4.1
一人1日あたりの学校給食摂取基準								570 24 16 2	780 32 22 2.5	810 34 22.5 2.5

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。

10月とはちぎ食育推進月間です。

