



がつ ぶん  
10月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

R7.10

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			I類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
		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				小学部	中学部	高等部
1 (水)	カレーうどん 具入りたまご焼き ツナと切干大根のサラダ オレンジ	とり肉 たまご	牛乳 まぐろツナ	にんじん たまねぎ だいこん オレンジ	キャベツ しいたけ きゅうり	小麦粉 卵不使用マヨネーズ 和風しょうゆドレッシング	505 20 15.7 2.4	647 24.8 18.4 3.3	672 25.7 19.1 3.3	
2 (木)	ごはん 揚げ出し豆腐 小魚とキャベツの炒め すりごま入りみそ汁 のり佃煮 豆乳バナナコッタ	牛乳 しらす干し みそ 豆乳	とうふ あぶらあげ のり	しめじ だいこん にんじん えのき	ねぎ キャベツ はくさい さいいんげん	レモン こめ サラダ油 じゃがいも ごま 片栗粉	598 19.8 19.9 1.9	753 23.8 23.8 2.5	783 24.7 24.7 2.6	
3 (金)	赤飯 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 すまし汁 いちごクレープ	さきげ とり肉 はんぺん わかめ	牛乳 さつまいも とうふ 豆乳	だいこん しいたけ いちご みつば	にんじん	こめ もち米 ごま サラダ油	610 24.8 18.1 1.8	776 32 20.4 2.4	807 33.2 21.2 2.4	
6 (月)	秋の香りごはん 栗入りクロック ひじき煮 みそ汁 月見ゼリー	あぶらあげ ひじき なまあげ	牛乳 大豆 みそ	にんじん しめじ こんにゃく レモン	しいたけ キャベツ みかん	こめ さつまいも サラダ油 くり パン粉 じゃがいも 小麦粉	593 17.5 18.7 2.3	770 22.1 22.6 3.1	800 22.9 23.5 3.2	
7 (火)	ごはん さんまみぞれ煮 五目豆煮 かんぴょうサラダ みそ汁	さんま 大豆	牛乳 さつまいも	ごぼう キャベツ にんじん しめじ	かんぴょう きゅうり だいこん ねぎ	こめ 強化米 さつまいも さとう ごま	566 21.4 18.2 2.1	733 26.7 21.4 2.8	762 27.7 22.2 2.8	
8 (水)	朝焼きコッパパン いちごジャム ほうれん草がらソ ポークビーンズ コンソメスープ パナナ	牛乳 大豆	ふた肉 チーズ	たまねぎ セロリ ニンニク ほうれん草	にんじん いんげん トマト キャベツ	バナナ だいこん じゃがいも さとう マーガリン 小麦粉	634 23 21.2 2.7	764 28.2 24.3 3.5	794 29.3 25.2 3.5	
9 (木)	ごはん ししゃもフライ 白濁炒め煮 おひたし 豚汁	牛乳 とり肉 ふた肉 みそ	ししゃも かつおぶし とうふ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ こんにゃく	たまねぎ フロッキー ごぼう こんにゃく	しらたき キャベツ パン粉 じゃがいも	610 25 21.5 2	767 30.4 24.7 2.8	797 31.6 25.6 2.8	
10 (金)	ごはん 肉団子 人参しりしり 磯香あえ みそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 まぐろツナ のり わかめ	ふた肉 たまご みそ とり肉	にんじん ほうれん草 さいいんげん たまねぎ	キャベツ はくさい ブルーベリー えだまめ	くわい ねぎ ごま	579 21.3 16.8 1.8	756 27.7 21 2.5	786 28.8 21.8 2.6	
14 (火)	ごはん ホイコーロー エビしゅうまい(チリソース) 中華コーンスープ 韓国のり	牛乳 えび のり	ふた肉 たまご たらすりみ	ピーマン ねぎ たまねぎ	キャベツ とうもろこし	こめ 強化米 サラダ油 さとう ごま油 小麦粉	597 25.7 18.8 1.6	795 33.8 23.6 2.4	826 35.1 24.5 2.4	
15 (水)	バターロールパン りんごジャム 大根サラダ 白いんげん豆ボタージュ スイート ト	牛乳 白いんげん たまご	ふた肉 牛肉 豆乳	たまねぎ ピーマン とうもろこし だいこん	エリンギ キャベツ パセリ	りんごジャム 小麦粉 さつまいも イタリアンドレッシング	662 23.1 28.1 2.1	796 27.9 34.1 2.8	827 29 35.4 2.9	
16 (木)	ごはん いわしおかか煮 ならまんじゅう 干草あえ 豆乳入りみそ汁	牛乳 たまご あぶらあげ とうじゅう	いわし とり肉 ふた肉 かつおぶし	にら だいこん ごぼう はくさい	キャベツ にんじん しょうが ねぎ こんにゃく	もやし しょうが にんにく こんにゃく	573 23.7 18.7 1.9	759 30.9 22.6 2.6	789 32.1 23.5 2.7	
17 (金)	ごはん ハムカツ スパゲティソテー しらす入り海藻サラダ カレースープ	牛乳 海草 とり肉	ハム しらす干し	たまねぎ ピーマン とうもろこし パセリ	にんじん キャベツ きゅうり	こめ パン粉 強化米 スパゲティ じゃがいも マカロニ 小麦粉 カレーパウ	604 19.3 17.9 1.9	796 24.6 21.4 2.7	827 25.5 22.2 2.8	
20 (月)	ごはん さけの塩焼き 和風サラダ けんちん汁 とちあいかいちごゼリー	牛乳 ちくわ わかめ とり肉	さけ いか とうふ	もやし キャベツ ごぼう まいたけ	にんじん だいこん ねぎ いちご	こんにゃく わかめ	こめ 強化米 さといも 和風しょうゆドレッシング	601 25 15.7 1.7	767 32.8 19.1 2.8	797 34.1 19.8 2.8
21 (火)	ごはん 米粉のササミカツ きんぴらごぼう 大豆サラダ みそ汁	牛乳 ささみ まぐろツナ みそ	さつまいも 大豆 あぶらあげ	ごぼう キャベツ だいこん こまつな	にんじん こんにゃく ねぎ	こめ 強化米 米粉 サラダ油 ごま じゃがいも ほろさめ	576 22.8 18.4 1.8	767 30.1 23 2.4	797 31.3 23.9 2.4	
22 (水)	野菜しょうゆラーメン 棒餃子 ナムル みかんゼリー	ふた肉 牛乳	とり肉	はくさい たまねぎ チンゲン菜 きくらげ	たけのこ とうもろこし ねぎ にら みかん キャベツ	にんじん ほうれん草 みかん	サラダ油 ごま油 中華麺 さとう	570 22.9 18.2 2.5	692 28.2 21.7 3.4	719 29.3 22.5 3.5
23 (木)	ごはん 白身魚フライ 高野豆腐煮 甘酢和え みそ汁	牛乳 わかめ	ほき みそ	にんじん さいいんげん きゅうり こんにゃく	だいこん キャベツ ねぎ	こめ 強化米 サラダ油 小麦粉 さとう さといも パン粉	587 23.3 16.6 2.1	749 28.8 19.4 2.7	779 29.9 20.1 2.8	
24 (金)	チキンカレーライス コールスローサラダ わかめスープ ヨーグルト	とり肉 わかめ ヨーグルト	牛乳 とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	ニンニク とうもろこし ねぎ しょうが	こめ 強化米 むぎ じゃがいも サラダ油 カレールウ コールスロドレッシング	588 18.6 19.3 2.3	767 22.8 23.3 3.2	787 23.7 24.2 3.3	
27 (月)	ごはん かわいいの照り焼き 大根と厚揚げそぼろ煮 辛子ごまあえ みそ汁 パナナ	牛乳 なまあげ みそ	かれい とり肉	だいこん キャベツ こまつな はくさい なめこ	さいいんげん こまつな パナナ	こめ 強化米 さとう ごま	553 27.8 14 2.2	710 35.9 16.5 2.9	738 37.3 17.1 2.9	
28 (火)	ごはん すき焼き風煮 まぐろフレークあえ 油麩のみそ汁 大学芋	牛乳 焼きとうふ みそ	ふた肉 ひじき まぐろツナ	ねぎ にんじん キャベツ しらたき	はくさい しいたけ キャベツ だいこん	きぬさや こめ 強化米 ごま サラダ油 さとう さつまいも	633 25.6 18.8 2.2	845 33.7 23.5 3.1	878 35 24.4 3.2	
29 (水)	食パン キャラメルクリーム だらのトマトソースかけ 野菜ソテー クラムチャウダー	牛乳 ベーコン	たら あさり	ズッキーニ ほうれん草 もやし エリンギ	ニンニク キャベツ とうもろこし たまねぎ	トマト キャベツ パセリ	キャラメルクリーム 小麦粉 さとう じゃがいも 卵不使用バター シチュールー	525 26.1 15 2.1	729 35.8 18.8 3.1	758 37.2 19.5 3.2
30 (木)	ごはん 八宝菜 ビーフンあえ マーボースープ 甘夏とレモンゼリー	牛乳 えび ハム とうふ	ふた肉 いか とり肉	キャベツ にんじん だけのこ えのき	たまねぎ さゆえんどう きゅうり なつみかん	レモン こめ 強化米 でん粉 サラダ油 さとう みそ	589 24.7 15.2 2	782 32.3 18.4 2.8	813 33.5 19.1 2.8	
31 (金)	オムライス ツナサラダ 大根スープ ハロウィンデザート	とり肉 牛乳 ベーコン	たまご まぐろツナ 豆乳	たまねぎ パセリ キャベツ エリンギ	グリーンピース フロッキー だいこん さいいんげん	かぼちゃ むぎ サラダ油 卵不使用バター 強化米 和風しょうゆドレッシング	563 20.6 21.8 2.4	733 26.7 27.4 3.3	762 27.7 28.5 3.4	
							570	780	810	
ひとり 1日あたりの学校給食摂取基準							24	32	34	
							16	22	22.5	
							2	2.5	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月はとちぎ食育推進月間です。



