令和４年度　１０月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
３	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		838
		さわらのカレー風味焼き	さわら					オリーブ油	
		れんこんサラダ	ロースハム		にんじん	れんこん、きゅうり、とうもろこし		マヨネーズ	
		えのきのみそ汁	豆腐、みそ		ねぎ	えのきたけ			
4	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		846
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ、しょうが	砂糖	サラダ油	
		白菜とツナのサラダ	まぐろ油漬け		にんじん、ほうれんそう	はくさい、レタス、きゅうり		和風ドレッシング	
		ごぼうのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	ごぼう			
		お米のババロア	豆乳			みかん果肉、みかん果汁	米粉、砂糖		
5	水	セルフバーガー（照り焼きハンバーグ）、牛乳	牛肉、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ	バンズパン、パン粉、砂糖	サラダ油	850
		ミネストローネ	ベーコン、大豆		にんじん	たまねぎ	マカロニ		
6	木	きしめん、牛乳　目の愛護献立	鶏肉、油揚げ	牛乳	ほうれんそう	ねぎ、しいたけ	きしめん		753
		かき揚げ	えび、いか		にんじん、しゅんぎく	たまねぎ、ごぼう	小麦粉		
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		
7	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		764
		しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら			たまねぎ	片栗粉、小麦粉、パン粉、砂糖	ごま油	
		いかとチンゲン菜のオイスターソース炒め	いか		チンゲンサイ、にんじん	しめじ、しろねぎ	ながいも、砂糖、片栗粉	ごま油、サラダ油	
		中華風コーンスープ	鶏卵		ねぎ	とうもろこし	片栗粉		
11	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		751
		赤魚の塩焼き	赤魚					オリーブ油	
		炒り豆腐	豆腐、鶏卵、鶏肉		にんじん、さやいんげん（冷）	しいたけ、しろねぎ	砂糖		
		さつまいものみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		
12	水	ミルクロールパン、牛乳		牛乳			ミルクロールパン		830
		チリコンカン	豚肉、牛肉、大豆、ひよこ豆		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	小麦粉、砂糖		
		シーフードサラダ	えび、いか		赤ピーマン	レタス、黄ピーマン、、キャベツ		イタリアンドレッシング	
13	木	タンメン、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、もやし、しろねぎ	中華めん		720
		小籠包	豚肉			キャベツ、たまねぎ	はるさめ、砂糖		
		りんご				りんご			
14	金	栗ごはん、牛乳		牛乳		くり	精白米、砂糖		760
		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐		にんじん、みつば	たまねぎ、もやし	片栗粉、砂糖	大豆油	
		鶏肉と根菜の白みそ汁	鶏肉、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、こんにゃく	さといも		

１７日（月）～２８日（金）は裏面です。

令和４年度　１０月給食献立表

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー（Kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
17	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		735
		さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				砂糖、米粉		
		切り干し大根の煮物	はんぺん		にんじん、さやいんげん（冷）	切り干しだいこん	砂糖		
		けんちん汁	豆腐		ねぎ、にんじん	ごぼう、こんにゃく	さといも		
18	火	わかめごはん、牛乳		牛乳、わかめ			精白米		782
		いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	小麦粉、パン粉、砂糖	大豆油	
		大豆とひじきの炒め煮	水煮大豆、ちくわ	ひじき	にんじん	むきえだまめ	砂糖	サラダ油	
		もやしのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	もやし			
19	水	小型ロールパン、牛乳		牛乳			小型ロールパン		709
		焼きそば（カレー味）	豚肉、いか		にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし	中華めん	サラダ油	
		豆腐サラダ	豆腐	わかめ	にんじん	レタス、きゅうり		青じそドレッシング	
20	木	キムタクごはん、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、だいこん、しょうが、りんごピューレ	精白米、砂糖	ごま、ごま油	731
		塩鶏じゃが	鶏肉		にんじん	たまねぎ、糸こんにゃく、さやえんどう(冷)	じゃがいも、砂糖		
		小松菜のみそ汁	みそ		こまつな	しめじ			
21	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		716
		サーモンバーグ	さけ、たら		しそのは	たまねぎ、れんこん	砂糖		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり、とうもろこし		マヨネーズ	
		みそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			
24	月	ツナと塩昆布の炊き込みごはん、牛乳	まぐろ油漬け	牛乳、昆布			精白米		710
		愛知県産食材入り肉団子	豚肉、鶏肉		にんじん	たまねぎ、れんこん、しいたけ	片栗粉	なたね油	
		具だくさんみそ汁	豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ	さといも		
25	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		832
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		
		さつまいものサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、干しぶどう	さつまいも	マヨネーズ	
		ほうれん草のみそ汁	みそ		ほうれんそう	たまねぎ、しめじ			
26	水	えびチャーハン、牛乳	えび、鶏卵	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ	精白米	ごま油	711
		野菜と春雨のスープ	ベーコン		チンゲンサイ、にんじん	はくさい	はるさめ		
		ラ・フランスゼリー				ラ・フランス果汁	砂糖		
27	木	五目うどん、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ	はくさい、しいたけ	白玉うどん		773
		野菜コロッケ			かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉	大豆油	
		型抜きチーズ		チーズ					
28	金	ピラフ、牛乳　ハロウィン献立	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米		920
		かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマトペースト、かぼちゃ				
		パンプキンポタージュ		牛乳、生クリーム	かぼちゃ、パセリ粉				
		ハロウィンデザート（パンプキンババロア）	豆乳、大豆粉		かぼちゃペースト、パセリ		砂糖		

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。