令和５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）
2	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		710
		たらの銀紙巻き	たら、みそ						
		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		
3	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		852
		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	
		れんこんサラダ	ベーコン		にんじん	れんこん、きゅうり、とうもろこし		和風ドレッシング	
		ほうれん草のみそ汁	みそ		ほうれんそう	えのきたけ、しろねぎ			
		安納芋のムース					さつまいも、砂糖		
4	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		771
		さわらの塩こうじ焼き	さわら					オリーブ油	
		かぶのサラダ	チキンハム		にんじん、みずな	かぶ、レタス、きゅうり		青じそドレッシング	
		吉野汁	豆腐、油揚げ		ねぎ	はくさい、ごぼう	さといも、片栗粉		
		栗のムース					砂糖	くり	
5	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		782
		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			
6	金	わかめごはん、牛乳		牛乳、わかめ			精白米		779
		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			
10	火	コーンピラフ、牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン	とうもろこし、たまねぎ、マッシュルーム	精白米	バター	808
		肉だんご	鶏肉、豚肉、牛肉			たまねぎ、りんご果汁		ごま油	
		レタスと卵のスープ	鶏卵		ねぎ	レタス、たまねぎ			
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		
11	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		830
		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	
		たまねぎのみそ汁	みそ		ほうれんそう	たまねぎ、しめじ			
12	木	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	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		

目の愛護献立

１６日（月）～３１日（火）は裏面です。

令和５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	
16	月	カレー中華飯	豚肉、いか、えび、うずら卵	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、きくらげ	精白米、片栗粉	カレールウ	820
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり、キャベツ		和風ドレッシング	
		わかめスープ		わかめ		たまねぎ			
17	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		782
		ホキのフライ	ホキ				米粉	大豆油	
		筑前煮	鶏肉		にんじん、きぬさや	たけのこ、ごぼう、れんこん、干ししいたけ	砂糖	サラダ油	
		えのきのみそ汁	豆腐		ねぎ	えのきたけ			
18	水	あんかけスパ風ソフトめん	ウインナー	牛乳	ピーマン	たまねぎ、もやし	スパゲティ式ソフトめん、片栗粉	バター	780
		豆腐サラダ	豆腐	わかめ、しらす干し	にんじん	レタス、きゅうり		青じそドレッシング	
		バニラヨーグルト（みかん）		ヨーグルト		みかん果肉、みかん果汁	砂糖		
19	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		773
		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	
		中華風コーンスープ	鶏卵		ねぎ	とうもろこし	片栗粉		
20	金	キムタクごはん、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	はくさい、まぜ昆布、だいこん、しょうが、ちんげんさい、あさん	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	厚揚げ、みそ		こまつな	もやし			
23	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		764
		豆腐ステーキ	豆腐、たら	ひじき	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、たまねぎ			
		ごま和え			ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま	
		ふだま汁	やきふ、うずら卵		みつば	しいたけ			
		キャラメルパンナコッタ	鶏卵、大豆				砂糖		
24	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		752
		レバー入りつくね	鶏肉			たまねぎ	米粉	なたね油	
		きのこの白和え	豆腐		にんじん	しいたけ、しめじ、糸こんにゃく	砂糖		
		豚汁	豚肉、みそ		ねぎ	ごぼう、だいこん	さといも		
25	水	焼肉チャーハン、牛乳	牛肉	牛乳	ピーマン、赤ピーマン	レタス	精白米、砂糖	サラダ油、焼肉のたれ	734
		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		
26	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		730
		鮭の白しょうゆ焼き	さけ					オリーブ油	
		大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん、さやいんげん（冷）	だいこん、こんにゃく	砂糖、片栗粉		
		じゃがいものみそ汁	みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
27	金	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		712
		かき揚げ	えび、いか		にんじん、しゅんぎく	ごぼう	小麦粉	大豆油	
		プリン（卵なし）		脱脂粉乳			砂糖		
31	火	ピラフ、牛乳 ハロウィン献立	えび	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	精白米	サラダ油	848
		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	たまねぎ			
		野菜スープ			にんじん	キャベツ、たまねぎ			
		ハロウィンデザート（パンプキンパパロア）	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。