

令和2年度 10月献立表

愛知県立岡崎養正学校

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)
		たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
1 木	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	809
	さといもクロック	鶏肉		さといも、小麦粉、パン粉、大豆油	
	しょうが和え		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、しょうが	砂糖	
	うすら卵のすまし汁	うすら卵、豆腐、かまぼこ	えのきたけ、みつば		
	お月見大福(ミニ)	いんげん豆		米粉、さつまいも、砂糖	
2 金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	706
	鮭の塩こうじ焼き	さけ		オリーブ油	
	筑前煮	鶏肉	たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さやいんげん	砂糖、サラダ油	
	もやしのみそ汁	油揚げ、みそ	もやし、みそ		
5 月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	709
	れんこんサンドフライ	鶏肉	れんこん、たまねぎ、しいたけ、	小麦粉、パン粉、大豆油	
	和風サラダ	ちくわ	キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、むきえだまめ	和風ドレッシング	
	みそけんちん汁	豆腐、みそ	ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	さといも	
6 火	りんごパン、牛乳	牛乳	りんご	りんごパン	767
	白身魚のムニエル	たら		小麦粉、バター	
	野菜のマリネ		きゅうり、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、レタス、たまねぎ	砂糖、オリーブ油	
	コーンスープ	牛乳	とうもろこし(缶)、パセリ(乾)		
7 水	ちゃんぽん風ソフト麺、牛乳	牛乳、豚肉、いか、はんぺん、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ	ソフトスパゲティ、めん、片栗粉、サラダ油 ラーメンスープの素(ごま油なし)	737
	ほうれん草入りえびしゅうまい	えび、たら	たまねぎ、ほうれん草	小麦粉、パン粉	
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖	
8 木	焼肉チャーハン、牛乳	牛乳	青ピーマン、赤ピーマン、レタス	精白米、サラダ油	710
	五目スープ	ロースハム	にら、たけのこ、もやし、にんじん、きくらげ		
	ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	
9 金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	724
	赤魚の照り焼き	赤魚		砂糖	
	いり豆腐	豆腐、鶏肉、卵	にんじん、干しいたけ、さやいんげん	砂糖	
じゃがいものみそ汁	みそ	しめじ、ねぎ	じゃがいも		
12 月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	740
	かつおのおかか煮	かつお、かつおぶし	しょうが	砂糖、片栗粉	
	ごぼうサラダ	ロースハム	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし(缶)	マヨネーズ	
	さといものみそ汁	油揚げ、みそ	だいこん、ねぎ	さといも	
13 火	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	750
	ぎょうざ	鶏肉、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら	小麦粉、もち米、ごま油	
	いかとチンゲン菜のオイスターソース炒め	いか	ちんげんさい、にんじん、しめじ、ながいも、ねぎ	片栗粉、サラダ油	
	中華風コーンスープ	卵	たまねぎ、とうもろこし(缶)、パセリ(乾)	片栗粉	
14 水	栗ごはん、牛乳	牛乳、ごま	くり	精白米、砂糖	674
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐、鶏肉	にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、みつば	大豆油、砂糖、片栗粉	
	かぶのみそ汁	油揚げ、みそ	かぶ、ほうれん草		
15 木	チーズバーガー、牛乳	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	パンズパン、小麦粉、パン粉、片栗粉	854
	野菜シチュー	牛乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほうれん草	じゃがいも、米粉	
	ピーチゼリー		もも果汁	砂糖	
16 金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	750
	青梗肉絲	牛肉(愛知県産)	たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	砂糖、ごま油	
	ゆかりポテト		ゆかり粉	じゃがいも	
中華スープ		たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、にら			

19日(月)～30日(金)は裏面です。

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)
		たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
19 月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	718
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	たまねぎ、しょうが	砂糖	
	海藻サラダ	わかめ	レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ	青じそドレッシング	
	えのきのみそ汁	油揚げ、みそ	えのきたけ、ねぎ		
20 火	さんまのかば焼き丼、牛乳	牛乳、さんま		精白米、砂糖、米粉、片栗粉、大豆油	779
	酢の物	わかめ	きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん	砂糖	
	なめこのみそ汁	豆腐、みそ	なめこ、ねぎ		
21 水	レーズンロール、牛乳	牛乳	干しぶどう	レーズンパン	790
	ハーブチキン	鶏肉	バジル(乾)、パプリカ(乾)	オリーブ油	
	白菜のコールスローサラダ		はくさい、にんじん、きゅうり、セロリー	コールスロドレッシング	
	オニオンスープ		たまねぎ、パセリ(乾)	バター、オリーブ油	
22 木	カレーうどん、牛乳	牛乳、かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、ねぎ	白玉うどん、片栗粉	734
	ヘルシーサラダ	わかめ	こんにゃく、きゅうり、キャベツ、にんじん	和風ドレッシング	
	りんごパエリア	卵、大豆	りんご果汁	砂糖	
23 金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	824
	さばの銀紙焼き	さば、みそ		砂糖、米粉	
	さつまいものサラダ	ロースハム	きゅうり、にんじん	さつまいも、マヨネーズ	
	ほうれん草のすまし汁	かまぼこ	ほうれんそう、えのきたけ		
26 月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	713
	ほっけの塩焼き	ほっけ		オリーブ油	
	大豆とひじきのゆめ煮	大豆、ひじき、ちくわ	にんじん、むきえだまめ	砂糖、サラダ油	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	しめじ、たまねぎ、ねぎ		
27 火	ハヤシライス、牛乳	牛乳、牛肉、豚肉	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	精白米、麦、ハヤシルウ、サラダ油	854
	シーザーサラダ	チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、プロッコリー	クルトン、シーザードレッシング	
	ラ・フランスゼリー		ラ・フランス果汁	砂糖	
28 水	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	730
	さわらの西京焼き	さわら、みそ		砂糖	
	れんこんサラダ	ロースハム	れんこん、にんじん、きゅうり	和風ドレッシング	
	ふのすまし汁	焼き麩、かまぼこ	干しいたけ、みつば		
29 木	ミルクロール、牛乳	牛乳		ミルクロール	891
	チリコンカン	大豆、ひよこ豆、豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし(缶)	小麦粉、砂糖、サラダ油	
	シーフードサラダ	いか、えび	レタス、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	イタリアンドレッシング	
	ハロウィーンデザート(かぼちゃプリン)	豆乳	かぼちゃペースト	砂糖	
30 金	えびチャーハン、牛乳	牛乳、えび、卵	にんじん、玉ねぎ、ねぎ	精白米、ごま油	688
	白菜のスープ	きくらげ	はくさい、にんじん、えのきたけ		
	杏仁豆腐			砂糖、バター	

※ 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だけるといいと思います。