




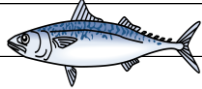
れい わ ねん ど が つ ぶ ん が っ こ う き ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
令和4年度10月分 学校給食献立予定表



給食回数20回
 愛知県立一宮特別支援学校

今月の給食目標
 食べ物の働きを知る。・献立表の3つの主なたらきを見て給食のバランスを知る。
 ・好き嫌いなく食べるようにこころがける。



日にち	献立名		働く力や体温のもととなる		血・肉・骨・歯になる		体の調子を整える		備考 (エネルギー)								
	主食	副食(おかず)	(働き別の色区分:黄群) <small>でんぷん添加物</small>		(働き別の色区分:赤群)		(働き別の色区分:緑群)										
3(月)	ごはん	スクールクロック	じゃがいも	ぼんこ	こむぎこ	とりにく			エネルギーは小学部 高学年の数値です。 (555)								
		もやしのカレー炒め	ごま油			牛乳	あぶらあげ([食]後期Ⅱまで)	もやし		こまつな							
		根菜のみそ汁					とうふ	まめみそ		ごぼう	だいこん	にんじん					
4(火)	ごはん	いわしの生姜煮	さとう			いわし		しょうが		(549)							
		白菜のごまあえ	さとう			牛乳	あぶらあげ([食]後期Ⅱまで)	まめみそ	だいこん		ごぼう	にんじん	えのきたけ				
		大根のみそ汁															
5(水)	ごはん	春巻き	はるさめ	でんぷん	さとう	とりにく				(543)							
		青菜のきのこ和え	さとう			牛乳	ぶたにく	とりにく	たまねぎ								
		春雨スープ	はるさめ						ほうれんそう		にんじん	こまつな	なめたけ				
6(木)	牛丼(ごはん)	牛丼(ごはん)	さとう			ぎゅうにく	とうふ	かまぼこ	しょうが	にんじん	はくさい	たまねぎ	えのきたけ	ごぼう	ねぎ	(554)	
		もやしのナムル	さとう	ごまあぶら						もやし	きゅうり	にんじん	にんにく				
7(金)	ごはん	ホキのおろしかけ	こめこ	あぶら	さとう	ホキ		だいこん			(536)						
		塩昆布和え				牛乳	まぐろ	こんぶ	はくさい	にんじん		きゅうり					
		秋の豚汁					ぶたにく	とうふ	ミックスみそ	たまねぎ		みょうが	かぼちゃ	なす			
11(火)	ごはん	ささみ大葉梅肉フライ	ばんこ	こむぎこ	さとう	ささみ		おおば	うめ		(594)						
		肉じゃが	さとう	じゃがいも		牛乳	ぶたにく		たまねぎ	にんじん		グリーンピース					
		白菜のみそ汁						まめみそ	はくさい	ごぼう		なめこ	ねぎ				
12(水)	ごはん	白ごまつくね	ばんこ	でんぷん	さとう	とりにく		たまねぎ	ごま		(496)						
		若菜和え				牛乳			だいこん	にんじん		きゅうり	ゆかりこ	わか	な	うめ	びし
		豆腐のみそ汁						とうふ	まめみそ	だいこん		もやし	ねぎ				
13(木)	ごはん	蓮根ハンバーグのきのこあんかけ	ばんこ	こむぎこ	さとう	ぶたにく	とりにく	ぎゅうにく	れんこん	たまねぎ	えのきたけ	しいたけ	しめじ	にんじん	(565)		
		ひじきの炒り煮	さとう			牛乳	ぎゅうにく	ぶたにく	たまねぎ	えのきたけ	しいたけ						
		なめこ汁						だいず	まぐろ	ひじき	にんじん	コーン					
								まめみそ	なめこ	はくさい	ねぎ						
14(金)	ごはん	ナスのみそメンチカツ	さとう	こむぎこ	ばんこ	ぶたにく	みそ	たまねぎ	なす		(539)						
		白菜のゆかり和え				牛乳			はくさい	きゅうり		もやし	ゆかりこ				
		冬瓜のくずひき	でんぷん						とうがん	えのきたけ		みつば					
17(月)	ごはん	いわしの梅煮	さとう	でんぷん		いわし		うめ			(496)						
		かぼちゃのみそ汁				牛乳	ミックスみそ		かぼちゃ	ねぎ		ごぼう					
									はくさい	きゅうり		だいこん					
18(火)	ごはん	愛知のしそ入り春巻き	はるさめ	でんぷん	さとう	とりにく		たまねぎ	キャベツ	にんじん	ねぎ	(605)					
		ツナサラダ	もちむぎ	キヌア	ごまあぶら	牛乳	とりにく	ぶたにく	たまねぎ								
		白みそ汁	さとう				まぐろ		キャベツ	きゅうり	にんじん						
								あぶらあげ([食]後期Ⅱまで)	わかめ	たまねぎ	ねぎ						

日にち	献立名		働く力や体温のもととなる	血・肉・骨・歯になる	体の調子を整える	備考 (エネルギー)	
	主食	副食(おかず)	(働き別の色区分:黄群) 添加物	(働き別の色区分:赤群)	(働き別の色区分:緑群)		
19 (水)	ごはん	キャベツ入り平つくね	でんぶん こむぎこ さとう あぶら		ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ キャベツ	(529)	
		切干し大根の煮物	さとう		あぶらあげ([食]後期Ⅱまで)		だいこん にんじん しいたけ
		なすのみそ汁			とうふ わかめ まめみそ		なす えのきたけ
20 (木)	ごはん	チキンカツのおろしかけ	こむぎこ ばんこ でんぶん あぶら		とりにく	(530)	
		キャベツのゆかり和え	さとう あぶら				キャベツ にんじん きゅうり ゆかりこ うめびしお
		味噌けんちん汁	ごまあぶら でんぶん ばんこ こむぎこ さとう		とうふ ミックスみそ		しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ さいとも
21 (金)	カレーソフト麺(ソフト麺)		じゃがいも あぶら		ぶたにく	(614)	
		バンバンジーサラダ	もちむぎ キヌア ごまあぶら さとう		牛乳 ささみ		たまねぎ にんじん セロリ にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん ごま
24 (月)	ごはん	けんちんこのきのこあんかけ	さとう でんぶん		だizu たら ひじき	(581)	
		([食]豆腐のきのこ煮)	さとう		とうふ		にんじん えのきたけ しいたけ たまねぎ
		野菜の梅肉和え	さとう				はくさい にんじん きゅうり うめ
		かきたま汁	でんぶん		たまご([ア]→除去) とうふ		たまねぎ にんじん ほうれんそう
25 (火)	ごはん	厚焼き卵	でんぶん あぶら		たまご	(519)	
		([食]オムレツ)	でんぶん あぶら		たまご 		
		豚肉ともやしの生姜炒め	さとう		ぶたにく		たまねぎ もやし しょうが
		小松菜のみそ汁			しろみそ		こまつな ごぼう なめこ ねぎ
26 (水)	味噌五目うどん(白玉うどん)				みそ とりにく	(560)	
		ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ あぶら		牛乳 ちくわ		あおのり
		([食]白身魚のフライ)	こむぎこ あぶら ばんこ		たら		
27 (木)	ごはん	宗田カツオのおかか煮	でんぶん さとう		かつお	(550)	
		五目きんぴら	しらたき さとう		牛乳 まぐろ		しょうが ごぼう にんじん いんげん
		蓮根のつみれ汁			つみれ([食]→除去) わかめ		れんこん だいこん こまつな えのきたけ
28 (金)	ごはん	肉団子のケチャップ煮	でんぶん さとう		とりにく ぶたにく	(542)	
		青菜の煮びたし	さとう		牛乳 なまあげ([食]→とうふ)		しょうが たまねぎ しいたけ にんじん れんこん([食]→除去) ピーマン くり
		わかめスープ			わかめ 		こまつな にんじん もやし ねぎ
31 (月)	ごはん	パンプキンハートコロケ	でんぶん さとう こむぎこ ばんこ あぶら		とりにく	(591)	
		彩サラダ			牛乳 チキンハム 		かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ あかピーマン きゅうり キャベツ コーン
		白菜ときのこのスープ	でんぶん				はくさい ごぼう えのきたけ なめこ

都合により、変更することがありますので、あらかじめ 御了承ください。

【※略称[食]→食形態食】

1人あたりの 月平均栄養価 (小学部高学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	552	21.5	16.9	336	2.2	218	0.48	0.49	24	3.8	2.1

各学部の栄養価は小学部高学年の数値に下記の係数をかけて、目安としてください。

幼稚部	小学部 低学年	中学部	高等部
0.68	0.8	1.14	1.18

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

