

令和2年度



10月 学校給食予定献立表



県立ろう学校

日	曜日	献立名	牛乳	あか（血や肉になる食品）	みどり（からだの調子を整える食品）	きいろ（熱や力になる食品）	エネルギー (kcal)
1	木	むぎごはん	○			こめ むぎ	862
		さんまのかばやき		さんま	しょうが	こま あぶら こむぎこ	
		おひたし			こまつな しめじ もやし	さとう	
		とんじる		ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも	
		おつきみだんご				おつきみだんご	
2	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	663
		とりにくとピーマンのいためもの		とりにく	あかピーマン たけのこ ピーマン もやし たまねぎ しょうが	あぶら かたくりこ	
		はるさめサラダ		ロースハム たまご	にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら	
		ちゅうかスープ		とうふ わかめ	ねぎ	ごまあぶら	
5	月	ソフトフランスパン ブルーベリージャム&マーガリン	○			ソフトフランスパン ブルーベリージャム&マーガリン	616
		ブレンオムレツ		オムレツ			
		ゆでやさいサラダ			もやし ブロッコリー きいピーマン きゃべつ えだまめ	ドレッシング	
		チキンビーンズ		だいず とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら さとう	
6	火	さつまいもごはん	○			さつまいも こめ むぎ	580
		サワラのもみじづけ		さわら			
		にびたし		たまご	ほうれんそう もやし しめじ にんじん	さとう	
		けんちんじる		とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも	
7	水	きのこスパゲティ	○	ベーコン	まいたけ えのきだけ しめじ だいこん たまねぎ こねぎ にんにく しょうが	スパゲティ あぶら	607
		キャベツのサラダ		わかめ	きゃべつ にんじん もやし	ドレッシング	
		ソフトシュークリーム				ソフトシュークリーム	
8	木	むぎごはん	○			こめ むぎ	790
		とりのからあげレモンソース		とりにく	レモン	はるまきのかわ あぶら	
		ごもくきんぴら		とりにく	ごぼう にんじん いんげん	あぶら こんにゃく さとう	
		みそしる		あぶらあげ	だいこん にんじん こねぎ		
9	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	660
		やきざかな（ほっけ）		ホッケ		さとう	
		あつあげのそぼろに		きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	さとう かたくりこ	
		わかめのみそしる		わかめ とうふ たまご	たまねぎ		
		ふりかけ		のり かつお			
12	月	バターロール	○			バターロール	778
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		
		ジャーマンポテト		ウインナー	たまねぎ コーン	じゃがいも マーガリン	
		ミネストローネ		ベーコン だいず	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト		
13	火	ゆかりごはん	○		ゆかり	こめ むぎ	684
		さけとチーズのソフトカツ		さけ チーズ たまご		ばんこ こむぎこ あぶら	
		つけあわせ			キャベツ ミントマト		
		ひじきのにもの		ひじき あぶらあげ だいず	にんじん いんげん	こんにゃく あぶら さとう	
		かぼちゃのみそしる			かぼちゃ えのきだけ たまねぎ		
14	水	にこみうどん	○	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん しめじ ねぎ	うどん	604
		てんぷら			たまねぎ みつば にんじん	さつまいも てんぷらこ あぶら	
		すみそあえ		かまぼこ わかめ	きゅうり いんげん	さとう	
15	木	キーマカレー	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	741
		わかめサラダ		わかめ とうふ	きゃべつ もやし きいピーマン えだまめ		
		ミルクプリン				ミルクプリン	

		献立名	牛乳	あか（血や肉になる食品）	みどり（からだの調子を整える食品）	きいろ（熱や力になる食品）	エネルギー (kcal)
16	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	667
		やきざかな（さば）		さば 			
		ぶたにくときりほしだいこんのいためもの		ぶたにく	きりほしだいこん にんじん しめじ にら にんにく	ごま ごあぶら	
		こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ	こまつな もやし		
		ハニーヨーグルト		ハニーヨーグルト			
19	月	チーズコアントースト	ジ ョ ア	チーズ 	コーン	しょくパン マヨネーズ	668
		ぶたにくのオニオンソテー		ぶたにく	たまねぎ しめじ にんにく	あぶら かたくりこ さとう	
		はくさいのサラダ			はくさい にんじん えだまめ きいピーマン 		
		やさいスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ		
20	火	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ	675
		たらのからあげ あますあんかけ		たら	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ	あぶら かたくりこ さとう	
		マカロニサラダ		ロースハム	きゅうり レタス	マカロニ マヨネーズ	
		こんさいじる			だいこん にんじん ねぎ	さつまいも	
21	水	スパゲティーミートソース	○	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	スパゲティ あぶら	792
		ほうれんそうオムレツ		ほうれんそうオムレツ			
		ゆでやさいサラダ			きゃべつ もやし きゅうり きいピーマン		
		フルーチェ（いちご）		ぎゅうにゅう		フルーチェ	
22	木	くりごはん	○	あぶらあげ	にんじん	くり こめ もちこめ	715
		やきざかな（さけ）		さけ			
		ごぼうときゅうにくのにももの		こうしゅうワインビーフ	ごぼう れんこん いんげん	つきこんにゃく さとう あぶら	
		キャベツのみそしる			きゃべつ えのきたけ もやし		
23	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	678
		マーボーはるさめ		ぶたにく	ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	かたくりこ ごまあぶら はるさめ	
		シュウマイ		シュウマイ			
		にらたまじる		たまご	にら もやし しいたけ		
26	月	まるパン	○			まるパン	735
		ポテトとおこめのささみカツ		ささみ たまご		じゃがいも ばんこ あぶら	
		ひじきサラダ		ひじき ロースハム	きいピーマン にんじん きゅうり		
		クラムチャウダー		あさり ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも あぶら	
27	火	むぎごはん	○			こめ むぎ	659
		やきざかな（さば）		さば	しょうが ねぎ	ごま	
		きりほしだいこんのすのもの		ツナ	きりほしだいこん にんじん こまつな	ごま さとう	
		とんじる		ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	
28	水	バターロール	○			バターロール	822
		グラタン		とりにく チーズ 	たまねぎ しめじ	マカロニ あぶら	
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ たまねぎ えだまめ	マヨネーズ	
		やさいスープ		ウインナー	たまねぎ ブロッコリー エリンギ		
		かぼちゃプリン				かぼちゃプリン 	
29	木	やきうどん	○	ぶたにく かつおぶし	きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん ピーマン	うどん あぶら	739
		とうふハンバーグ		とうふハンバーグ		あぶら	
		みずなともやしのサラダ			みずな もやし しめじ にんじん		
		かき			かき		
30	金	むぎごはん	○			こめ むぎ	665
		マーボーどうふ		とうふ ぶたにく	ねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	あぶら かたくりこ	
		ほうれんそうのナムル			ほうれんそう もやし にんじん		
		ワンタンスープ		ワンタン	にら えのきたけ にんじん		