

令和6年10月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

「食欲の秋」「読書の秋」です。今月は、料理が出てくる本を紹介します。給食を味わって本を読んだり、本を読みながら味を想像したりして楽しみましょう。

曜日	献立名	一口メモ	おもな材料			エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g)
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
1 火	キャロットパン 牛乳 トマトオムレツ じゃがいものカレーサラダ ブロッコリーのスープ	<ブロッコリー> 令和6年1月にブロッコリーが指定野菜になりました。 栄養豊富で消費量が多いことから年間を通じて、作られるようになっています。	牛乳 卵 焼豚 ベーコン	ほうれん草 トマト にんじん 大根 ブロッコリー 玉ねぎ	パン じゃがいも 油	636 21.9 30.1
2 水	ごはん 牛乳 まごわやさしいごまみそ煮 わかめとキャベツのゆずごま和え 五目スープ	<ごはん> ごはんは何かからできるか知っていますか？今日は「いちにおこめ」という本を紹介します。お楽しみに。	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 わかめ 大豆 昆布 みそ	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん れんこん 枝豆 ほうれん草 玉ねぎ	米 麦 油 じゃがいも ごま きびざとう	644 22.9 16.6
3 木	ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 切り干し大根の煮物 豚汁	<さんまのおかか煮> 夏から秋にかけて旬を迎える「さんま」です。青魚の仲間で、血液サラサラ効果や脳の働きを助ける栄養が含まれています。	牛乳 豚肉 さんま みそ 油揚げ 豆腐 かつお節	にんじん ねぎ いんげん 大根 ごぼう しいたけ	米 麦 油 さといも きびざとう	694 27.6 23.2
4 金	チキンライス 牛乳 メンチカツ ハムと小松菜のサラダ わかめとレタスのスープ	<チキンライス> 今日の給食「チキンライス」にあわせて、「オムライスハイ！」という本を紹介します。お楽しみに。	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 ハム わかめ	にんじん レタス キャベツ おくら にんじん しめじ グリーンピース 小松菜	米 麦 油 きびざとう	787 27.6 28
7 月	雑穀ごはん 牛乳 がめ煮 酢みそ和え ごぼう団子のすまし汁	<雑穀ごはん> 雑穀とは、米や麦以外の穀物類のことです。黒米、赤米、あわ、きびなどが入っています。よくかんで味わってみましょう。	牛乳 味噌 わかめ ちくわ いか	にんじん いんげん キャベツ しめじ きゅうり しいたけ こんにゃく ごぼう	米 雑穀 油 さといも じゃがいも きびざとう	648 24.7 15.4
8 火	パン 牛乳 さつまいものシチュー 豆のサラダ りんご&マーガリン	<さつまいも> 秋が旬のさつまいもです。 さつまいもシチューで秋を味わいましょう。	牛乳 チーズ 赤いんげん豆 みそ 青えんと豆腐 豆乳 ガルパンゾ	にんじん コーン キャベツ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	パン バター さつまいも 小麦粉 ごま油 きびざとう	810 29 32.3
9 水	ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ煮 元気サラダ 魚そうめん汁	<元気サラダ> 「サラダでげんき」の本の中でりっちゃんが作るサラダを再現しています。本の紹介もお楽しみに。	牛乳 昆布 魚そうめん 豚肉 厚揚げ みそ わかめ ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ ほうれん草 玉ねぎ	米 麦 油 きびざとう	672 26.3 20.8
10 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五色和え けんちん汁	<さばのみそ煮> 今日の鯖(さば)はみそ味です。 骨があるかもしれませんが、気をつけて食べてください。	牛乳 豆腐 焼豚 いか	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり しょうが	米 麦 油 さといも きびざとう ごま油	724 27.2 28.2
11 金	さつまいもごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜の昆布和え なめこ汁	<さつまいもごはん> 秋が旬のさつまいもです。 さつまいもごはんを味わいましょう。	牛乳 味噌 鶏肉 昆布 油揚げ わかめ	にんじん しめじ キャベツ 玉ねぎ にんにく なめこ ほうれん草 ねぎ	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 でんぷん	738 27.4 26.5
12 土	ごはん 牛乳 ビーンズカレー 肉団子とチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー	<目の愛護デー> 10月10日は、目の愛護デーでした。 ブルーベリーには目の健康を助ける働きがあります。	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん えのき だけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく 枝豆	米 麦 油 じゃがいも 油	767 27.1 21.5
16 水	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 切り干し大根のナムル 春雨スープ	<チーズタッカルビ> 韓国の料理です。少しピリッとするのは韓国の調味料コチュジャンです。	牛乳 チーズ 鶏肉	にんじん にら しょうが 大根 キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ	米 麦 油 さつまいも きびざとう ごま油	686 23.2 19.9
17 木	ごはん 牛乳 ホキ天玉揚げ 小松菜ともやしのみそ和え のっぺい汁	<ホキ天玉揚げ> 「ホキ」という白身魚に 天玉の衣をつけて揚げられています サクサクした衣がおいしいですよ。	牛乳 豚肉 油揚げ のり	小松菜 ごぼう しいたけ 大根 にんじん ねぎ ほうれん草 もやし	米 麦 油 さといも ごま油 でんぷん	655 24.1 22
18 金	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 切り干し大根のスープ	<ハンバーグ> 今日のハンバーグには、ソースにあまみのかくし味としてパイナップルを入れています。「がまんのかーき」の本の紹介をします。お楽しみに。	牛乳 豚肉 牛肉 豚肉 ベーコン	にんじん 小松菜 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ パイン	米 麦 油 きびざとう	675 25.1 21.8
21 月	ごはん 牛乳 豆腐ときのこのねぎみそ焼き キャベツとチンゲンサイのごま和え 汁ピーフン	<汁ピーフン> ピーフンとは、米粉で作られた中国の麺です。 つるつるした食感です。味わってみましょう。	牛乳 豆腐 みそ	にんじん しめじ エリンギ ねぎ しいたけ キャベツ チンゲンサイ にら	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま	605 21.3 15.4
22 火	パン 牛乳 ミートボールと野菜のケチャップ煮 スパゲティサラダ 卵入りコーンスープ	<パンパン> 甘いパンが入った 人気のパンパンです。	牛乳 卵 牛肉 豚肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ピーマン コーン ほうれん草 パイン	パン きびざとう じゃがいも でんぷん スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	698 26.9 27.6
23 水	ごはん 牛乳 春巻 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	<春巻><かぼちゃのそぼろ煮> 「おいしいおと」の本には、食べるときのいろいろな音がかかれてあります。楽しみましょう。	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 油揚げ	かぼちゃ にら キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ だけのこ えのき	米 麦 油 きびざとう でんぷん	783 23.4 28.6
24 木	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう じゃがいものサラダ にら玉スープ	<チキンチキンごぼう> 山口県のソウルフードといわれる「チキンチキンごぼう」パリッと揚げたごぼうが食感のアクセントになりますね。	牛乳 卵 鶏肉 ハム	にんじん ごぼう しいたけ 枝豆 えのき にら ほうれん草	米 麦 油 小麦粉 でんぷん きびざとう	741 27.5 25.7
25 金	ごはん 牛乳 肉詰めいなり きんぴらごぼう じゃがいもと白菜のみそ汁	<きんぴらごぼう> 「にんじんだいこんごぼう」の本には、にんじん、だいこん、ごぼうの野菜の秘密がかかれてあります。	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 枝豆 だけのこ 白菜 白菜 ねぎ こんにゃく	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま	603 19.7 16.1
28 月	ごはん 牛乳 すき焼き ツナサラダ もずくのすまし汁	<ツナサラダ> ツナって何？ ツナ=まぐろ？ ツナとは、まぐろだけでなく、カツオなども含む魚や、その魚の身を意味する言葉です。	牛乳 牛肉 ちくわ 豚肉 もずく 豆腐 ツナ	にんじん えのき キャベツ 白菜 きゅうり しめじ こんにゃく ねぎ	米 麦 油 きびざとう ノンエッグマヨネーズ	723 29.3 23.6
29 火	胚芽パン 牛乳 シェパースパイ 大根とハムのサラダ 野菜スープ	<シェパースパイ> 「ハリポッター」に出てきます。 イギリスの伝統的な料理です。	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉	ハム エリンギ にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	パン バター 胚芽 じゃがいも 油	686 26.9 28.3
30 木	ごはん 牛乳 県産野菜の卵焼き ごぼうとキャベツのサラダ さつまいものみそ汁 のり佃煮	<県産野菜の卵焼き> 県産野菜の卵焼きには、福岡県で作られた卵、小松菜、えのき、にんじんが入っています。	牛乳 厚揚げ のり 豆腐 みそ	小松菜 春菊 にんじん ねぎ キャベツ ごぼう 玉ねぎ 枝豆	米 麦 油 さつまいも きびざとう	673 22.7 20.6
31 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしといかのごま和え 豆腐汁 かぼちゃプリン	<かぼちゃプリン> 今日は、「ハロウィン」です。 かぼちゃプリンを味わいましょう。	牛乳 豆腐 ちくわ 牛肉 豚肉	にんじん もやし しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ グリーンピース	米 麦 油 じゃがいも ごま でんぷん	719 24.7 17.8