

令和7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 (kcal) 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 水	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> 鶏肉(チキン)、にんじん、玉ねぎをトマトケチャップで炒めた甘い洋食メニューです。日本が発祥だそうです。	牛乳 牛肉 ハム わかめ	豚肉 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース	にんじん レタス おくら しめじ 小松菜	米 麦 きびざとう 油 779 27.6 27
2 木	ごはん 牛乳 さんまのかんろ煮 切り干し大根の煮物 豚汁	<さんまのかんろ煮> 夏から秋にかけて旬を迎える「さんま」です。青魚の仲間、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 さんま 油揚げ	豚肉 みそ 豆腐	にんじん いんげん ごぼう しいたけ	米 麦 さといも きびざとう 油 663 26.6 20.9
3 金	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	<まごわやさしいごまみそ煮> まごわやさしいがつく食べ物を食べて元気になります。ま(大豆、枝豆)、ご(ごま)、わ(こんぶ)、や(にんじん、ごぼう)、さ(ちくわ)、し(しいたけ)、い(じゃがいも)。	牛乳 ちくわ わかめ 昆布	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	キャベツ きゅうり 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 634 22.8 16.5
6 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 わかめ ちくわ いか	みそ	にんじん キャベツ きゅうり しいたけ こんにゃく	米 雑穀 油 さといも じゃがいも きびざとう 646 23.7 16.2
7 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 赤いんげん豆 青えんどう豆 ガルパンソ	チーズ みそ 豆腐 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	パン コーン 枝豆 さつまいも ごま油 バター マーガリン 小麦粉 802 29 31.9
8 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」という絵本にてできるサラダを再現しています。図書室にあるので、ぜひ読んでみましょう。	牛乳 魚そうめん 厚揚げ わかめ	昆布 豚肉 みそ ハム	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	米 麦 油 きびざとう 油 667 26.1 20.8
9 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしのゆかり和え 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 みそ 豆腐	さば	にんじん しょうが きゅうり ごぼう もやし	米 麦 油 さといも ごま油 697 25.5 27
10 金	ごはん 牛乳 肉詰めいなり きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	<肉詰めいなり> 油揚げの中に、鶏肉、豚肉、にんじん、玉ねぎなどを入れて甘辛く味付けています。ごはんによく合うおかずです。	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ	豚肉 豆腐 わかめ	にんじん 枝豆 たけのこ ねぎ えのき こんにゃく	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま 634 21.1 17.4
11 土	ごはん 牛乳 ピースカレー 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	みそ	にんじん えのき 玉ねぎ しめじ 枝豆	米 麦 油 じゃがいも 677 27.1 21.5
15 水	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秋を味わいましょう。「おいもさんがね」の読み聞かせがあります。	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	みそ 昆布	にんじん キャベツ にんにく ほうれん草	米 麦 油 さつまいも ごま 小麦粉 でんぷん 731 26.6 26.2
16 木	豚丼 牛乳 ほうれん草ともやしのごま和え 豆乳みそ汁	<豆乳みそ汁> 豆乳は、大豆を水に浸して煮詰めたものです。大豆の栄養たっぷり、みそ汁に入れると、とてもまろやかな優しい味になります。	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳	みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのき もやし ほうれん草	米 麦 油 きびざとう ごま 29 21.3
17 金	ごはん 牛乳 チースタッカルビ 切り干し大根のナムル 春雨スープ	<チースタッカルビ> 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。「はらぺこあおむし」の読み聞かせがあります。	牛乳 鶏肉	チーズ	にんじん しょうが キャベツ えのき ねぎ	米 麦 ごま さつまいも 油 春雨 きびざとう ごま油 686 23.2 19.9
20 月	ごはん 牛乳 豆腐ときのこのねぎみそ焼き いりどりサラダ 汁ビーフン	<汁ビーフン> ビーフンとは、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。「あっちゃんあがつくあいうえお」の読み聞かせがあります。	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	えび みそ	にんじん エリンギ しいたけ にら ブロッコリー	米 麦 油 ビーフン きびざとう ごま油 672 25.6 19.9
21 火	パンパン 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 卵入りコンソープ	<パンパン> 甘いドライパンが入った人気のパンパンです。	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	卵	にんじん キャベツ ピーマン ほうれん草	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 662 26.9 23.6
22 水	ごはん 牛乳 ショーロンポー かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	<かぼちゃのそぼろ煮> かぼちゃは、夏野菜ですが、保存がきくので、秋に熟成して、よりおいしくなるそうです。「おやおや、おやさしい」の読み聞かせがあります。	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	豚肉 豆腐 みそ	かぼちゃ にら キャベツ 玉ねぎ ねぎ たけのこ えのき	米 麦 油 きびざとう でんぷん 670 25.5 17.2
23 木	ごはん 牛乳 ホキフライ 小松菜ともやしの香り のっぺい汁	<ホキフライ> 「ホキ」という白身魚に衣をつけて揚げています。	牛乳 豚肉 油揚げ のり	ホキ	小松菜 しいたけ にんじん ほうれん草 もやし	米 麦 油 さといも ごま油 でんぷん 653 24.3 19.8
24 金	ごはん 牛乳 磯煮 五色和え 根菜煮の汁	<根菜煮の汁> 根菜(にんじん、玉ねぎ、ごぼう)ときのこ(えのき、しめじ)のうまみと栄養がたっぷり入った汁物です。「いろいろうさぎ」の読み聞かせがあります。	牛乳 ちくわ 油揚げ まわかめ	焼豚 いか 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく	米 麦 油 じゃがいも きびざとう 油 667 26.1 18.3
27 月	ごはん 牛乳 すき焼き ツナサラダ もすくのすまし汁	<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 ちくわ もすく	牛肉 豚肉 豆腐 ツナ	にんじん えのき キャベツ 白菜 ねぎ こんにゃく	米 麦 油 きびざとう 油 ノンエッグマヨネーズ 658 27.2 18.8
28 火	胚芽パン 牛乳 シェパードパイ キャロットサラダ 野菜スープ	<キャロットサラダ> にんじんの甘みを感じることができるキャロットサラダです。「にんにんじん」の読み聞かせがあります。	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉	ツナ	エリンギ にんじん キャベツ	パン バター ごま 胚芽 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 701 27.7 28.2
29 水	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 みそ	卵	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆	米 麦 油 さつまいも きびざとう 油 661 21.7 19.9
30 木	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	<じゃがいものそぼろ煮> 牛肉と豚肉のミンチを使った煮物です。肉じゃがとはちょっと違うじゃがいもの煮物を味わいましょう。	牛乳 ちくわ 牛肉 豚肉	いか 豆腐	にんじん しょうが ほうれん草 グリーンピース	米 麦 油 じゃがいも きびざとう でんぷん 655 24.3 16
31 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 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。「ハロウィン」の絵本の読み聞かせがあります。	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	ツナ	にんじん 小松菜 コーン キャベツ しめじ パイ	米 麦 油 きびざとう 725 25.3 23