

10 月 分 給 食 献 立 予 定 表

千葉県立富里特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	牛乳	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		お も な ざ い り ょ う						一口メモ
			小	中・高	血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (火)	ごはん 鶏 ^{とり} の照 ^て り焼 ^や き 花 ^{はな} 野 ^の 菜 ^{さい} の和 ^わ 風 ^{ふう} サ ^さ ラ ^ら ダ ほうれん ^{そう} 草 ^{みそしる} の味 ^{あんのういも} 噌 ^{しる} 汁 ^{しる} 安 ^{あん} 納 ^{なつ} 芋 ^{いも} のム ^む ース	○	594 24.7 23.1 2.0	760 32.6 27.9 2.6	牛乳 とうふ とり肉	油揚げ みそ	ブロッコリー ほうれんそう	カリフラワー ドレッシング	こめ 砂糖 ムース	安納芋は種子島の特産品です。オレンジ色の果肉にはカロテンが含まれています。	
2 (水)	ナン キーマカレー コーンサ ^{こめ} ラ ^{こめ} ダ ^{こめ} 米 ^{こめ} 粉 ^{こめ} のガ ^{こめ} ト ^{こめ} ー ^{こめ} ショ ^{こめ} コ ^{こめ} ラ ^{こめ}	○	642 24.7 28.1 2.7	816 32.0 34.9 3.7	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんにく グリーンピース ブロッコリー	にんじん ピーマン コーン キャベツ	サラダ油 マフィン	台風の影響で提供できなかったの ^{こめ} で、今日は中学部1年1組のリクエスト給食を出します。	
3 (木)	麦 ^{むぎ} ごはん 鶏 ^{とり} の中 ^{ちゅう} 華 ^か 風 ^{ふう} 焼 ^や き 大 ^{だい} 根 ^{こん} とホ ^ほ タ ^た テ ^て のサ ^さ ラ ^ら ダ 水 ^{すい} 餃 ^{ぎょう} 子 ^ざ スー ^す プ ^ぷ マ ^ま ン ^ん ゴ ^ご ー ^ご プ ^ぷ リ ^り ン	○	533 25.3 14.2 2.1	691 33.4 17.0 3.0	牛乳 みそ 料理酒 ぎょうざ	とり肉 にんにく ほたてがい	ねぎ きゅうり もやし しいたけ	だいこん こまつな にんじん	こめ 砂糖 プリン	大根はヒゲ根のあとが小さく、ずっしり重いもの ^{こめ} がおいしいです。	
4 (金)	テー ^{てー} ブル ^{ぶる} ロー ^{ろー} ル ^る マ ^{まー} マ ^ま レ ^{れー} ード ^ど ポ ^{ぽー} ーク ^く ビー ^{びー} ンズ ^{んず} イ ^い タ ^た リ ^り ア ^あ ン ^ん サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ シャ ^{しゃ} イン ^{いん} マ ^ま ス ^す カ ^か ット ^と	○	593 22.5 17.9 2.3	794 30.2 22.3 3.2	牛乳 いんげんまめ ベーコン	豚肉	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんじん トマトビュール とうもろこし マスカット	マーマレード じゃがいも サラダ油 米粉 ドレッシング パン	シャインマスカットは皮ごと食べられるぶ ^{こめ} どうです。旬のおいしさを楽しみましょう。	
7 (月)	麦 ^{むぎ} ごはん 鮭 ^{さけ} の西 ^{さい} 京 ^{きょう} 焼 ^や き な ^な め ^め 茸 ^{しょう} あ ^あ え ご ^ご ぼ ^ぼ う ^う 汁 ^じ 洋 ^{よう} 梨 ^り ゼ ^ぜ リー ^{りー}	○	536 26.9 12.4 1.9	680 34.8 14.3 2.6	豚肉 牛乳	みそ さけ	ほうれんそう なめたけ にんじん	もやし ごぼう ねぎ	ゼリー おおむぎ	ごぼうは食物繊維が野菜の中でもトップクラスです。水に溶けないタイプと水に溶けるタイプの食物繊維をバラン ^{こめ} ス良く含んでいます。	
8 (火)	ごはん す ^す き ^き 焼 ^や き ^{ふに} 風 ^{ふう} 煮 ^あ ゆ ^ゆ かり ^{かり} 和 ^わ え きのこのみ ^{しる} そ ^そ 汁 ^じ ヨ ^{よー} ー ^ー グ ^ぐ ルト ^{ルト}	○	555 23.5 16.0 1.9	710 29.4 19.3 2.5	牛乳 ぶた肉 みそ	牛肉 とうふ ヨーグルト	はくさい にんじん しらたき えのきたけ	ねぎ しいたけ キャベツ しめじ	こめ 砂糖	白菜は日本に450種類もありま ^{こめ} す。少し昔は3～5kgと大きなものが多かったですが最近 ^{こめ} は1kgもないようなミニ白菜も出回 ^{こめ} るようになりました。	
9 (水)	ごはん 餃 ^{ぎょう} 子 ^ざ ひ ^ひ じ ^じ き ^き とキャ ^{きゃ} ベ ^べ ツ ^つ のサ ^さ ラ ^ら ダ 白 ^{はく} 菜 ^{さい} の中 ^{ちゅう} 華 ^か スー ^す プ ^ぷ プ ^ぷ リ ^り ン	○	542 16.3 17.9 2.0	692 19.8 21.3 2.6	牛乳 ひじき プリン	ぎょうざ とうふ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん きゅうり はくさい	こめ ごま油	日本では餃子といえ ^{こめ} ば焼き餃子をイメージしますが、本場の中国では水餃子が主流です。	
10 (木)	スパ ^す ゲ ^が ティ ^て ミ ^み ート ^ー ス ^す ツ ^つ ナ ^な とキャ ^{きゃ} ベ ^べ ツ ^つ のサ ^さ ラ ^ら ダ ^だ と 溶 ^ふ け ^け ないアイ ^あ ス ^す 風 ^{ふう} デ ^で ザ ^ざ ート ^と	○	604 23.0 26.8 2.2	775 30.2 31.9 3.0	にんにく 牛乳	ぶた肉 ツナ	バセリ たまねぎ トマトビュール キャベツ	しょうが セロリー トマト にんじん	スパゲティ 砂糖 アイス	本校のミートソースは具だくさんで食べ応えがありま ^{こめ} す。よく噛んで食べましょ ^{こめ} う。	
11 (金)	ロー ^{ろー} ル ^る パン ^{ぱん} リ ^{りん} ゴ ^ご ジャ ^{じゃ} ム ^む タ ^た ン ^ん ド ^ど リー ^{りー} チ ^ち キン ^{きん} ブ ^ぶ ロッ ^ろ コ ^こ リー ^{りー} のマ ^ま ヨ ^よ サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ 野 ^や 菜 ^{さい} スー ^す プ ^ぷ 巨 ^{きょ} 峰 ^{ほう}	○	577 24.4 21.5 2.8	756 32.9 28.0 3.9	牛乳 にんにく ヨーグルト	とり肉 しょうが	レモン汁 にんじん たまねぎ もやし	ブロッコリー きゅうり キャベツ 巨峰	パン マヨネーズ	巨峰は皮をむいて食べま ^{こめ} しょう。果糖やブドウ糖が主成分なので体内ですばやくエネ ^{こめ} ルギーになり、疲労回復が早ま ^{こめ} ります。	
15 (火)	ごはん さ ^さ ば ^ば の塩 ^{しお} 焼 ^や き お ^お ひ ^ひ た ^た し 五 ^ご 種 ^{しゅ} 野 ^や 菜 ^{さい} のす ^{しる} ま ^ま し ^し 汁 ^じ 麦 ^{ばく} 芽 ^め ゼ ^ぜ リー ^{りー}	○	573 27.4 18.6 1.9	735 35.6 22.6 2.6	牛乳 かつお わかめ	さば とうふ	こまつな ねぎ にんじん	もやし だいこん	こめ ゼリー	日本で主に食べられるサバには3種類あり、マサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバ ^{こめ} があります。	
16 (水)	麦 ^{むぎ} ごはん 麻 ^ま 婆 ^ば 豆 ^{どう} 腐 ^ふ も ^も や ^や しのナ ^な ム ^む ル ^る 中 ^{ちゅう} 華 ^か スー ^す プ ^ぷ フ ^ふ ル ^る ー ^ー ツ ^つ 杏 ^{あん} 仁 ^{にん}	○	510 20.7 15.4 2.0	652 26.4 18.4 2.7	牛乳 ぶた肉 しょうが 杏仁豆腐	とうふ にんにく みそ	ねぎ にんじん しょうが こまつな	ほうれんそう もやし しいたけ	こめ サラダ油 ごま油 ごま	麻婆豆腐は元々中国の四川で生ま ^{こめ} れました。四川は山の中にあったので保存をよくするた ^{こめ} めに香辛料を使った料理などが発達 ^{こめ} しました。	
17 (木)	麦 ^{むぎ} ごはん きのこの和 ^わ 風 ^{ふう} ハン ^{はん} バ ^{ばー} グ ^ぐ 梅 ^{ばい} 肉 ^{にく} あ ^あ え え ^え のきのみ ^{しる} そ ^そ 汁 ^じ 焼 ^や き ^き プ ^ぷ リ ^り ン	○	570 23.4 18.6 2.5	720 28.8 21.5 3.4	牛乳 とうふ	ハンバーグ みそ	しめじ しいたけ 大根葉 うめびしお	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ	こめ 砂糖 プリン	きのこの名前は「えのきたけの榎木」 ^{こめ} のように特定の木に生えることから名がついたもの ^{こめ} があります。	
18 (金)	ミ ^み ルク ^{るく} ロー ^{ろー} ル ^る コ ^こ コ ^こ ア ^あ ク ^く リ ^{りー} ーム ^{ーム} 鶏 ^{とり} のマ ^ま マ ^ま レ ^{れー} ード ^ど 焼 ^や き ア ^あ ス ^す パ ^ぱ ラ ^ら とキャ ^{きゃ} ベ ^べ ツ ^つ のサ ^さ ラ ^ら ダ ^だ ト ^と マ ^ま ト ^と スー ^す プ ^ぷ シャ ^{しゃ} イン ^{いん} マ ^ま ス ^す カ ^か ット ^と	○	577 24.0 21.8 3.0	760 31.6 27.8 4.2	牛乳 ベーコン	とり肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト	にんじん アスパラ にんにく トマトビュール	パン 砂糖 サラダ油	ヨーロッパのことわざ ^{こめ} に「トマトが赤くなると医者が青くなる」がありま ^{こめ} す。夏になるとトマトを食べる病気になる人が少なくなるからだそう ^{こめ} です。それほどトマトには病気を防ぐ ^{こめ} 栄養が多いということです。	
21 (月)	カ ^か レー ^{れー} ライ ^い ス ^す 福 ^{ふく} 神 ^{じん} 漬 ^じ け ^け ミ ^み ル ^る メ ^{めー} ーク ^く 和 ^わ 風 ^{ふう} ド ^ど レ ^れ ッ ^っ シ ^し ン ^ん グ ^ぐ サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ ぶ ^ぶ ど ^ど う ^う ゼ ^ぜ リー ^{りー}	○	633 19.8 18.4 2.8	817 25.4 23.0 3.8	とり肉 牛乳	みそ	しょうが にんじん りんご 福神漬 キャベツ	きゅうり	こめ じゃがいも ドレッシング ゼリー	中学部2年1組のリクエ ^{こめ} スト給食です。	
23 (水)	麦 ^{むぎ} ごはん 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} のハ ^や ー ^ー ブ ^ぶ 焼 ^や き ひ ^ひ じ ^じ きのサ ^さ ラ ^ら ダ ^だ コー ^{こー} ン ^ん ポ ^ポ タ ^{たー} ー ^ー ジュ ^{じゅ} オ ^お レ ^れ ン ^ん ジ ^じ	○	644 24.9 24.3 2.4	862 33.1 31.8 3.4	牛乳 ひじき クリーム	とり肉 ベーコン	えだまめ たまねぎ オレンジ	にんじん コーン	こめ パン粉 砂糖 ごま油 米粉 サラダ油	とうもろこしは甘くて美味 ^{こめ} しいです。これはスイートコーンといっ ^{こめ} て完熟する前の実を食べていま ^{こめ} す。	
24 (木)	ごはん スズ ^{みそ} キ ^や のレ ^れ モ ^も ン ^ん 味 ^あ 噌 ^{しる} 焼 ^や き 花 ^{はな} 野 ^の 菜 ^{さい} のサ ^さ ラ ^ら ダ ^だ 白 ^{はく} 菜 ^{さい} のみ ^{しる} そ ^そ 汁 ^じ ヨ ^{よー} ー ^ー グ ^ぐ ルト ^{ルト}	○	575 27.1 18.2 2.1	741 35.0 22.5 2.9	牛乳 みそ とうふ	すずき 油揚げ ヨーグルト	しょうが レモン汁 カリフラワー	レモン ブロッコリー はくさい	こめ 砂糖 マヨネーズ	スズキはコッパ ^{こめ} ーセイゴーフッコ ^{こめ} ースズキと成長の段階で名前 ^{こめ} が変わります。このような魚 ^{こめ} を出世魚といま ^{こめ} す。	
25 (金)	黒 ^く 糖 ^{どう} パン ^{ぱん} は ^{はち} み ^{みつ} つ きのこ ^き とチ ^ち キン ^{きん} のシ ^し チュ ^ー ー ^ー 蒸 ^む し ^{やさい} 野 ^や 菜 ^{さい} サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ り ^{りん} ご ^ご	○	675 22.2 25.8 2.5	874 29.1 31.9 3.4	牛乳 クリーム	とり肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン	ブロッコリー しめじ れんこん りんご	パン じゃがいも ルー ドレッシング	日本で栽培されていま ^{こめ} るきのこの数は世界で一番種類が多 ^{こめ} いです。スーパーで見かけるきの ^こ のこの多くは栽培きのこ ^こ です。	
28 (月)	ごはん 鶏 ^{とり} のも ^も ろ ^ろ み ^み 醬 ^{しょう} 油 ^ゆ 焼 ^や き 大 ^{だい} 根 ^{こん} のサ ^さ ラ ^ら ダ ^だ 里 ^{さと} 芋 ^{いも} と青 ^{あお} 菜 ^な のみ ^{しる} そ ^そ 汁 ^じ ク ^く レー ^ー プ ^ぷ	○	631 24.0 25.9 2.5	788 30.5 30.1 3.3	牛乳 油揚げ	とり肉 みそ	だいこん にんじん ねぎ	きゅうり こまつな	こめ 里芋 クレープ	大根は日本では代 ^{こめ} 表的なもの ^{こめ} だけでなく200種類あるとい ^{こめ} われています。	
29 (火)	しょうゆ ^{しょう} ラ ^ら ー ^ー メ ^め ン ^ん キャ ^あ ベ ^お ツ ^そ の青 ^あ じそ ^そ ド ^ど レ ^れ サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ ア ^あ ン ^ん パ ^ぱ ン ^ん マ ^ま ン ^ん チ ^ち ョ ^ょ コ ^こ ム ^む ース ^{ース}	○	570 23.4 19.5 4.0	710 30.0 21.9 5.5	ぶた肉 牛乳	うずら卵	こまつな もやし キャベツ とうもろこし	ねぎ にんじん しいたけ きゅうり	ラーメン ドレッシング チョコムース	中学部2年2組のリクエ ^{こめ} スト給食です。	
30 (水)	ごはん さ ^さ ば ^ば のみ ^ぼ りん ^ぼ 干 ^す し ^す ご ^ご ま ^ま 酢 ^す あ ^あ え きのこの味 ^{みそしる} 噌 ^{しる} 汁 ^じ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} プ ^ぷ リ ^り ン	○	545 25.1 13.4 2.3	702 32.3 15.5 3.1	牛乳 油揚げ みそ	さば とうふ プリン	にんじん きゅうり しめじ	もやし えのきたけ ねぎ	こめ 砂糖 ごま油	骨は毎日少 ^{こめ} しずつ生 ^{こめ} まれ変 ^{こめ} わりながら大きくな ^{こめ} ていきま ^{こめ} す。牛乳には骨や歯 ^{こめ} を作り丈 ^{こめ} 夫にするカルシウムが豊富 ^{こめ} に含ま ^{こめ} れています。	
31 (木)	ピ ^{やさい} ラ ^{さい} フ ^{さい} ブ ^ぶ ロッ ^ろ コ ^こ リー ^{りー} のサ ^さ ラ ^ら ダ ^だ 野 ^や 菜 ^{さい} スー ^す プ ^ぷ ハ ^は ロ ^ろ ウ ^う ィ ^{いん} ン ^ん 蒸 ^む し ^む ケ ^{けー} ー ^ー キ ^き チ ^{ちー} ーズ ^{ーズ}	○	587 19.8 24.1 3.1	738 23.6 28.8 4.1	ベーコン チーズ	牛乳	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	にんじん コーン きゅうり もやし	こめ バター マヨネーズ デザート	今日はハロウ ^{こめ} ィン献立 ^{こめ} です。デザートは南 ^{こめ} 瓜 ^{こめ} を使 ^{こめ} った蒸 ^{こめ} しケ ^{けー} ー ^ー キ ^き にしま ^{こめ} した。	

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。