



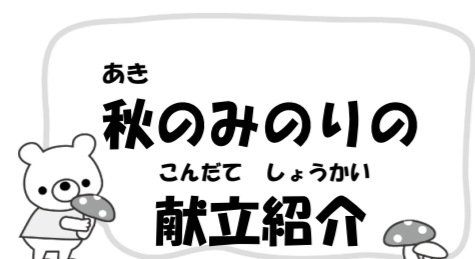
日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体へのはたらき			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	からだの調子をととのえる	
1	金			肉豆腐	豚肉、豆腐	砂糖	ごぼう、玉葱、葉ねぎ	605
				わかめの酢の物	ツナ、わかめ	砂糖	きゅうり、人参、穀物酢	708
				みそ汁	みそ		玉葱、なす、緑豆もやし、えのき	740
4	月			さばの塩焼き	さば			623
				さつまいもと鶏肉の煮物	鶏肉	さつまいも、砂糖、油	しめじ、人参	755
				みそ汁	みそ、油揚げ、わかめ		白菜、小松菜	777
5	火			五目チャーハン	焼豚	油	玉葱、葉ねぎ、人参、しいたけ、しょうが、にんにく	534
				チンゲンサイのナムル		ごま油、ごま	チンゲンサイ、キャベツ	628
				コーンとブロッコリーのスープ		ごま油、でん粉	ブロッコリー、コーン	651
6	水			きのこうどん	豚肉	油、でん粉	葉ねぎ、白菜、人参、なめこ、しめじ、しいたけ	571
				ひじきの炒め煮	ツナ、ひじき、油揚げ	砂糖	いんげん、人参	614
				ブルーベリーゼリー	寒天	ぶどう糖、水あめ、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、加工でん粉	ブルーベリー果汁	633
7	木			キャベツ入りメンチカツ	牛肉、豚肉、植物性たん白	でん粉、パン粉、砂糖、小麦粉、油、加工でん粉	キャベツ、玉葱、コーンフラワー	592
				カラフルソテー	豚肉	バター	いんげん、玉葱、コーン、青ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、にんにく	701
				みそ汁	みそ、油揚げ		かぶ、人参、玉葱	720
8	金			キムタクごはん	豚肉	ぶどう糖、砂糖、ごま油、油	大根、白菜、玉葱、人参、りんご、穀物酢、にんにく、しょうが、唐辛子、葉ねぎ	551
				大豆もやしのナムル		ごま油、油	大豆もやし、ほうれん草、きゅうり	642
				春雨スープ	豆腐	春雨	小松菜、玉葱、人参、キャベツ	666
11	月			肉団子の酢豚風	鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白	油、でん粉、ぶどう糖、砂糖	玉葱、水溶性食物繊維、しょうが、人参、青ピーマン、しいたけ、トマト、穀物酢	597
				ほうれん草としめじの中華炒め		砂糖、油、ごま油、オイスターソース	人参、玉葱、しめじ、にんにく、しょうが	729
				チンゲンサイのスープ	豆腐		チンゲンサイ、コーン、緑豆もやし	750
12	火			鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ	ノンエッグマヨネーズ、小麦粉	しょうが	607
				なすと生揚げの煮物	生揚げ	砂糖	なす	729
				すまし汁			葉ねぎ、しめじ、玉葱	753
13	水			ミートソースソフトめん	豚肉、牛肉	バター、ウスターソース	玉葱、人参、グリーンピース、トマト、にんにく	655
				ハンバーグ	鶏肉、粒状植物性たん白	豚脂、じゃがいも、砂糖、加工でん粉	玉葱、トマト	732
				野菜炒め		油	キャベツ、ほうれん草、人参	756
14	木			ホットドック	ウィンナー	油	キャベツ、トマト	660
				ジュリエンスープ			玉葱、人参、セロリ、キャベツ、青ピーマン	712
				お米のスイートポテト	豆乳、海藻カルシウム、大豆たん白、寒天	さつまいもペースト、砂糖、米粉、ショートニング、植物油、ぶどう糖		716
15	金			きんぎょと牛肉の煮物	牛肉	さといも、こんにゃく、砂糖	人参、葉ねぎ	585
				小松菜のごま和え		砂糖、ごま	小松菜、キャベツ	686
				みそ汁	みそ、油揚げ		大根、人参、えのき	715



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	体の調子をととのえる	
18	月			焼き菓コロッケ		じゃがいも、さつまいも、くり、油、 澱粉、パン粉、小麦粉、還元水あめ 砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖 植物油、ウスターソース	コーンフラワー	587
				芋の子汁	鶏肉、油揚げ	さといも	ごぼう、人参、しめじ、ほうれん草 葉ねぎ	716
				月型・星型ゼリー	寒天	砂糖、ぶどう糖果糖液糖	マンゴー果汁、人参汁、オレンジ果汁 温州みかん果汁、りんご果汁	735
19	火			みそおでん	豚肉、みそ、生揚げ	こんにゃく、砂糖、さといも	人参、大根	543
				キャベツのゆかり和え		ごま油	キャベツ、ゆかり、緑豆もやし きゅうり	639
				すまし汁	豆腐		えのき、みつば、玉葱	663
20	水			野菜塩ラーメン	豚肉	ごま油	緑豆もやし、玉葱、人参、白菜 チンゲンサイ、葉ねぎ	697
				春巻	豚肉	澱粉、砂糖、ごま油、植物油 油、小麦粉、ぶどう糖、水あめ	キャベツ、緑豆もやし、人参、にら エリンギ	760
				じゃがいもの中華炒め		じゃがいも、油、ごま油 オイスターソース	青ピーマン、しょうが	783
21	木			和風コロッケ	粉末状植物性たん白	じゃがいも、パン粉、油、砂糖 小麦粉、乾燥マッシュポテト、米粉 ぶどう糖、てん粉	れんこん、人参	651
				グリーンサラダ	鶏肉	ドレッシング	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー えだまめ 枝豆	759
				豚汁	みそ、豚肉、豆腐、油揚げ		ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	797
22	金			錦織りなす小牧山ごはん	鶏肉	砂糖、くり	人参、れんこん、しいたけ グリーンピース	616
				いわしの生姜煮	いわし	砂糖、澱粉	しょうが	727
				秋のみのり汁	油揚げ	さといも	しめじ、まいたけ、ごぼう、かぶ 葉ねぎ、人参	748
25	月			すきやき風煮	牛肉、焼き豆腐	こんにゃく、砂糖	葉ねぎ、白菜、人参	607
				ほうれん草とみつばの煮ひたし			ほうれん草、人参、しめじ、根みつば	711
				みそ汁	油揚げ、みそ		かぼちゃ、玉葱、緑豆もやし	743
26	火			カレーライス	豚肉、牛乳	じゃがいも、カレールー、油	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく しょうが	640
				ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ、ごま	ごぼう、きゅうり、人参	740
				ソフトヨーグルト	加糖練乳、脱脂粉乳、クリーム ホエイパウダー、全粉乳 ミルクカルシウム	砂糖、異性化液糖、砂糖 イソマルトオリゴ糖		768
27	水			わかめごはん	わかめ			
				なすみそメンチカツ	豚肉、顆粒状大豆たん白、 みそ、粉末状大豆たん白	砂糖、澱粉、パン粉、小麦粉 油、植物油	玉葱、なす	611
				野菜炒め		油、ごま油	キャベツ、玉葱、青ピーマン、人参	742
28	木			りんごパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン	りんご	657
				クリームシチュー	鶏肉、牛乳	じゃがいも、ホワイトルー	カリフラワー、玉葱、白菜、かぶ ブロッコリー、人参、セロリ	738
				洋風根菜サラダ		ドレッシング	れんこん、ごぼう、人参、枝豆	767
29	金			パンプキンハートコロッケ	鶏肉、大豆たん白	小麦粉、パン粉、砂糖、油 植物油、ウスターソース	かぼちゃ、玉葱	641
				小松菜のレモンサラダ	ツナ	オリーブオイル、砂糖	小松菜、コーン、レモン果汁	730
				みそ汁	みそ		玉葱、人参、しめじ、キャベツ	738
				ハロウィンデザート	寒天	砂糖、粉あめ、果糖、食用加工油脂 ぶどう糖果糖液糖	クランベリー果汁、いちご果汁 ブルーベリー果汁	

※ 献立は、材料の購入事情により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 栄養価表示は、上段：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。



22日(金) 牛乳、錦織りなす小牧山ごはん、いわしの生姜煮、秋のみのり汁

22日(金)は、わたしたちが住んでいる地域で採れた旬の食べものをいただく日です。
みんなが大好きな、毎年恒例の秋の混ぜごはん、「錦織りなす小牧山ごはん」が出ます。

このごはんには、愛知県が全国で4位の生産量である今が旬のれんこんがはいっています。小牧特別支援学校の校歌で歌われている秋の小牧山の様子を思い浮かべながら、教室でみんなと楽しくいただきましょう。