



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 主食 | 献立名 | 食べ物の種類と体でのほたらき | | | 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 | | |
| 3 | 月 | MILK | ごはん | さんまの銀紙焼き | さんま、みそ | さとう、こめ | 砂糖、米粉 | 639 759 805 | |
| | | | | さつまいもと厚揚げの甘辛煮 | 鶏肉、厚揚げ | さつまいも、さとう | 砂糖、油 | | |
| | | | | きのこ汁 | みそ | | なめこ、エリンギ、しめじ、しいたけ、葉ねぎ | | |
| 4 | 火 | MILK | ごはん | みそおでん | 豚肉、みそ、焼き豆腐 | こんにゃく、さとう | 砂糖、さといも | 532 630 681 | |
| | | | | 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 | | |
| | | | | すまし汁 | | | えのき、小松菜、玉葱 | | |
| 5 | 水 | MILK | ごはん | カレーうどん | 鶏肉、油揚げ | カレー粉、でん粉 | 玉葱、人参、葉ねぎ | 639 695 757 | |
| | | | | 白菜とツナのうま煮 | ツナ、豆腐 | さとう | 白菜、小松菜 | | |
| | | | | 白玉うどん ブルーベリーゼリー | | ぶどう糖、水あめ、加工でん粉、さとう、果糖ぶどう糖液糖 | ブルーベリー果汁 | | |
| 6 | 木 | MILK | ごはん | 一口カツ | 豚肉 | パン粉、小麦粉、米粉、でん粉 | 油 | 546 674 711 | |
| | | | | カラフルソテー | ベーコン | | キャベツ、玉葱、コーン、青ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、にんにく | | |
| | | | | みそ汁 | 油揚げ、みそ | | 人参、いんげん、玉葱 | | |
| 7 | 金 | MILK | ごはん | チムタク | 鶏肉 | じゃがいも、春雨、砂糖、ごま | ごま油 | 579 683 748 | |
| | | | | ほうれん草ともやしの油揚げ入りナムル | 油揚げ | ごま油 | ほうれん草、緑豆もやし | | |
| | | | | わかめスープ | わかめ、卵 | ごま油 | 玉葱、葉ねぎ | | |
| 11 | 火 | MILK | ごはん | 米粉のコロッケ | 豚肉、牛肉 | じゃがいも、砂糖、米粉、パン粉 | 米、乾燥マッシュポテト | 663 765 828 | |
| | | | | 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、枝豆 | | |
| | | | | 豚汁 | みそ、豚肉、豆腐、油揚げ | | ごぼう、大根、人参、葉ねぎ | | |
| 12 | 水 | MILK | ごはん | 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 | 614 677 718 | |
| | | | | 愛知しそ入り鶏香巻き | 鶏肉、粒状大豆たん白 | 春雨、でん粉、砂糖、油、小麦粉 | 水あめ、ぶどう糖 | | 玉葱、キャベツ、人参、長ねぎ、しょうが、青しそ |
| | | | | 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 |
| 13 | 木 | MILK | ごはん | りんごパン | | | りんご | 612 691 745 | |
| | | | | クリームシチュー | 鶏肉、牛乳 | じゃがいも、ホワイトルウ | カリフラワー、玉葱、白菜、かぶ、ブロッコリー、人参、セロリ | | |
| | | | | りんごパン 洋風根菜サラダ | | ドレッシング | れんこん、ごぼう、人参、枝豆 | | |
| 14 | 金 | MILK | ごはん | 豆腐ステーキ | 豆腐、魚肉、大豆たん白、ひじき、煮干し | 油、でん粉、ぶどう糖、加工でん粉 | 人参、キャベツ、ほうれん草、玉葱 | 610 709 740 | |
| | | | | 野菜炒め | | 油、ごま油 | キャベツ、玉葱、青ピーマン、人参 | | |
| | | | | 沢煮碗 | 豚肉 | こんにゃく、でん粉 | 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ | | |
| | | | | お米deスイートポテト | 豆乳、大豆たん白、寒天 | さつまいも、砂糖、米粉 | ショートニング、ぶどう糖 | | |

今月の3日と7日は、高等部のB1グループで学習している生徒2名が考えた献立を採用しました。食品の旬や栄養、予算やジャンルなどを考え、作ったそうです。学校みんなに、自分たちが考えたものを食べてほしいと言って提出してくれました。来月は、また別の生徒が献立を提出してくれると聞きました。みなさん、味わって食べてくださいね。

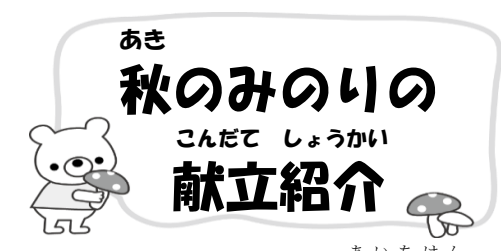
学校給食の栄養所要量の目安

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 塩分相当量 (g) |
|--------|--------------|-----------|---------------|------------|--------|------------|-------------|-------------|------------|----------|-----------|
| 小学部(高) | 570 | 21.0 | 熱取E補キ+の25~30% | 330 | 3.2 | 204 | 0.41 | 0.57 | 23 | 5.7 | 3g以下 |
| 中学部 | 660 | 25.0 | | 390 | 3.6 | 237 | 0.46 | 0.63 | 24 | 6.6 | |
| 高等部 | 700 | 26.0 | | 360 | 3.6 | 256 | 0.48 | 0.67 | 24 | 7.0 | |

※ 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。



| 日 日 | 曜 日 | 牛乳 の 種類 | 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) | からだの調子 をととのえる | |
| 17 | 宵 月 | | | 鶏肉の手羽先風から揚げ | 鶏肉 | 小麦粉、てん粉、油、砂糖、ごま | | 565 696 734 |
| | | | | 春雨サラダ | | 春雨、ごま油、砂糖 | きゅうり、人参、穀物酢 | |
| | | | | みそ汁 | わかめ、みそ | | 玉葱、キャベツ | |
| 18 | 火 日 | | | 肉団子の豚豚風 | 鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白 | 油、てん粉、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 | 583 688 754 |
| | | | | 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、しめじ、にんにく、しょうが、ほうれん草 | |
| | | | | 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 | |
| 19 | 水 日 | | | 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 | 693 787 850 |
| | | | | 米麺入りハンバーグ | 豚肉、顆粒大豆たん白、昆布 | パン粉、てん粉 | 玉葱、れんこん、ほうれん草、人参 | |
| | | | | ソフトめん | ひじき、チーズ | ドレッシング | キャベツ、青ピーマン、人参、玉葱 | |
| 20 | 木 日 | | | 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 | 652 794 833 |
| | | | | にじますの甘露煮 | にじます | 砂糖、麦芽水あめ | | |
| | | | | 秋のみのり汁 | 油揚げ | さといも | しめじ、しいたけ、ごぼう、かぶ、葉ねぎ、人参 | |
| | | | | 西尾抹茶プリン | 乳、等を主要原料とする食品、加糖脱脂練乳、クリーム、寒天、ゼラチン | ぶどう糖、水あめ、砂糖、パーム油、ヤシ油 | 抹茶 | |
| 21 | 金 日 | | | 肉豆腐 | 豚肉、豆腐 | 砂糖 | ごぼう、玉葱、葉ねぎ | 588 694 761 |
| | | | | わかめの酢の物 | ツナ、わかめ | 砂糖 | きゅうり、人参、穀物酢 | |
| | | | | みそ汁 | みそ | | 玉葱、なす、緑豆もやし、えのき | |
| 24 | 月 日 | | | 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 | 529 626 677 |
| | | | | 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 | |
| | | | | コーンとブロッコリーのスープ | | ごま油、てん粉 | ブロッコリー、コーン、玉葱 | |
| 25 | 火 日 | | | カレーライス | 豚肉、牛乳 | じゃがいも、カレールウ、油 | 人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、しょうが | 611 711 767 |
| | | | | 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 | |
| | | | | 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 | | |
| 26 | 水 日 | | | 焼き肉ドッグ | 豚肉 | ごま油 | 玉葱、青ピーマン、キャベツ、にんにく、しょうが | 608 688 752 |
| | | | | ブロッコリーのサラダ | | ドレッシング | ブロッコリー、人参、コーン | |
| | | | | サンドロール | 野菜たっぷりコンソメスープ | ベーコン | じゃがいも | |
| 27 | 木 日 | | | いり鶏 | 鶏肉 | さといも、こんにゃく、砂糖 | 人参、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ | 534 632 684 |
| | | | | 小松菜のごま和え | | ごま、砂糖 | 小松菜、キャベツ | |
| | | | | みそ汁 | みそ、油揚げ | | 大根、人参、えのき | |
| 28 | 金 日 | | | 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 | 531 646 678 |
| | | | | なすとピーマンの和風炒め | かつお削り節 | 油 | なす、青ピーマン、玉葱 | |
| | | | | みそ汁 | みそ | | 人参、小松菜、白菜 | |
| 31 | 月 日 | | | Halloween かぼちゃのグラタン | おから、豆乳、粉末状植物性たん白 | ショートニング、乾燥マッシュポテト、米粉、砂糖、粉末水あめ | かぼちゃ、玉葱 | 616 759 789 |
| | | | | 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 | |
| | | | | みそ汁 | みそ | | 玉葱、人参、キャベツ、しめじ | |
| | | | | 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 | |



20日(木) 牛乳、錦織りなす小牧山ごはん、にじますの甘露煮、秋のみのり汁、西尾抹茶プリン

20日(木)は、私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入っています。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、教室でみんなで楽しくいただきます。