

10月

献立予定表 (2021年度)

兵庫県いなみ野特別支援学校 (中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
1 金	豚肉のおいしさを知る献立ごはん		豚肉丼 磯香サラダ えのきたけの味噌汁	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ えのき	こめ さとう	なたねあぶら マヨネーズ	684 kcal	32.4 g	23.1 g
4 月	楽しく食べる献立ごはん		麻婆豆腐 春雨の酢の物 わかめとキムチのスープ	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ にんにく エリンギ はくさい	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	754 kcal	31.5 g	25.0 g
5 火	姿勢よく食べる献立ごはん		ガーリックチキン 卵サラダ 野菜のコンソメスープ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら マヨネーズ	702 kcal	32.2 g	21.6 g
6 水	楽しく食べる献立 コッペパン		ウインナー 野菜のグラッセ 押し麦のスープ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト いんげん にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ	コッペパン さとう じゃがいも おしむぎ	バター	602 kcal	26.5 g	19.6 g
7 木	さつまいものおいしさを知る献立ごはん		いわしの生煮 ひじきの和風サラダ さつまいもの味噌汁	いわし ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	しょうが きゅうり	こめ さつまいも	ごま マヨネーズ	655 kcal	24.4 g	20.5 g
8 金	豚肉のおいしさを知る献立ごはん		ポークカレー スパゲティサラダ 枝豆	ぶたにく ハム えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ トウモロコシ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも スパゲティ	なたねあぶら カレールウ フレンチド レッシング	742 kcal	28.6 g	20.0 g
11 月	日本の家庭料理 ごはん		鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 里芋の味噌汁	とりにく あぶらあげ あおだいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	しょうが こんにゃく	こめ さとう さといも	なたねあぶら	761 kcal	32.4 g	27.1 g
12 火	秋の家庭料理 ごはん		だし巻き卵のあんかけ チンゲン菜の炒め物 豆腐の味噌汁	たまご やきぶた とうふ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	エリンギ たまねぎ	こめ さとう でんぶ	なたねあぶら	633 kcal	22.2 g	19.1 g
13 水	楽しく食べる献立 バターロール		ビーフシチュー ポイル野菜 シュークリーム	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロール こむぎこ じゃがいも シュークリーム	なたねあぶら ビーフシ チューのルウ フレンチド レッシング	904 kcal	26.9 g	38.6 g
14 木	色々な食べ物を味わう献立ごはん		八宝菜 シューマイ チンゲン菜の中華スー プ	ぶたにく えび いか シューマイ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや チンゲンサイ ピーマン パプリカ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ でんぶ	なたねあぶら ごまあぶら	631 kcal	34.0 g	17.2 g
15 金	名古屋の郷土料理 ごはん		味噌カツ ひきずり (鶏肉のすき 焼き風) わかめのすまし汁	チキンカツ みそ とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ	こんにゃく しろねぎ たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶ ふ	なたねあぶら	683 kcal	29.5 g	20.5 g
18 月	旬のものを 使った献立 ごはん		さんまのみぞれ煮 きのこのお浸し かぼちゃの味噌汁	さんま ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あおねぎ	しめじ しいたけ はくさい たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	637 kcal	23.6 g	21.3 g
19 火	よく噛んで食べる献立 ごはん		親子丼 たくあん胡麻和え もやしの味噌汁	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	みつば あおねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり もやし	こめ さとう	なたねあぶら ごま	646 kcal	29.8 g	20.0 g

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		1人 たんぱく 脂質	たんぱく 質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
20 水	楽しく食べる献立 ナン		カレーグラタン ツナサラダ 野菜のスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり トウモロコシ セロリ	ナン じゃがいも こむぎこ	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ	651 kcal	33.0 g	24.6 g
21 木	秋の家庭料理 ごはん		筑前煮 いりこのごまよごし じゃがいもの味噌汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	655 kcal	30.1 g	18.8 g
22 金	姿勢よく食べる献立 ごはん		ハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜のコンソメ スープ	ハンバーグ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ トウモロコシ たまねぎ セロリ しょうが	こめ マカロニ	なたねあぶら マヨネーズ	739 kcal	29.5 g	24.7 g
23 土	楽しく食べる献立 ごはん		ハヤシライス 卵サラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ ゼリー	なたねあぶら ハヤシライスのルウ マヨネーズ	742 kcal	22.5 g	23.9 g
26 火	箸を正しく持って食べる献立 ごはん		肉とじゃがいものうま煮 豆の甘辛揚げ 里芋の味噌汁	ぎゅうにく だいたい あおだいず ひよこまめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ こんにやく グリーンピース	こめ じゃがいも さとう でんぶん さといも	なたねあぶら	856 kcal	25.8 g	35.7 g
27 水	よくかんで食べる献立 コッペパン		鶏肉のピカタ コールスローサラダ スパゲティスープ	とりにく たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが セロリ マッシュルーム	コッペパン さとう スパゲティ	オリーブオイル	602 kcal	35.7 g	20.4 g
28 木	秋の深まりを感じる献立 ごはん		さばの香味揚げ 切干大根の炒め煮 かぶの味噌汁	さば あぶらあげ あおだいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	にんにく だいこん しいたけ かぶ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	726 kcal	28.4 g	26.3 g
29 金	箸を正しく持って食べる献立 ごはん		ささみフライ さといものそぼろあん かけ きのこの味噌汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ エリンギ しめじ えのき	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら マヨネーズ	744 kcal	28.5 g	25.2 g

今月の目標



食事のマナーを守ろう！



きれいな食べ方をいしきしよう

食事の基本
あいさつをしよう

