

# 10がつ こんだてひょう



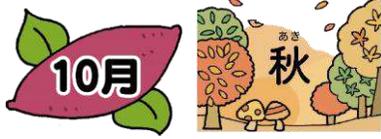
# ひめじとくべつしえんがっこう

火よう

水よう

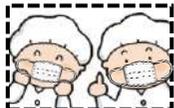
木よう

金よう



月よう

<p>1</p> <p>①ごはん ぎゅうにゅう ③にくじゃが ②あぶらあげのみそしる ふりかけ(うめしそ)</p>	<p>2</p> <p>①ごはん ぎゅうにゅう ③こまつな あげまんじゅう ③はるさめサラダ ②スーミータン</p>	<p>3</p> <p>①コッペパン ぎゅうにゅう ③ハンバーグのきのこソース ②ポトフ</p>	<p>4</p> <p>①ごはん ぎゅうにゅう ③いかのてんぷら ③やさいのカレーソテー ②もやしのスープ</p>
<p>7</p> <p>①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくのこうみやき ③つなのあえもの ②こんさいのごまじる</p>	<p>8 ~あきの こんだて~</p> <p>①くりごはん  ぎゅうにゅう ③だいこんとぶたにくのみそに ②とうふのすましじる</p>	<p>9</p> <p>④マーボーどんぶり  ぎゅうにゅう ②わかめのちゅうかスープ わなしゼリー</p>	<p>10 ~めの あいごデー こんだて~</p> <p>①こがたパン  ジョア ③ツナスパゲティ ②いんげんまめのポターージュ ブルーベリーゼリー</p>
<p>14</p> <p>スポーツの日 </p>	<p>15</p> <p>①ごはん ぎゅうにゅう ③ポテトとおこめのササミカツ ③コーンサラダ ②けんちんじる</p>	<p>16</p> <p>④さんしょく そぼろ どんぶり ぎゅうにゅう ①じゃがいものみそしる</p>	<p>17</p> <p>①コッペパン  ぎゅうにゅう ③てりやきチキン ③にんじんサラダ ②ほうれんそうのスープ</p>
<p>21</p> <p>①ごはん ぎゅうにゅう ③さばのしおやき ③はくさいのおかかあえ ②さつまいものみそしる</p>	<p>22</p> <p>①ごはん  ぎゅうにゅう ③とりにくのからあげ ③くきわかめのきんぴら ②かきたまごみそしる</p>	<p>23</p> <p>④あきのカレーライス ぎゅうにゅう ①ひじきのサラダ </p>	<p>24</p> <p>①りんごパン  ぎゅうにゅう ③ケチャップオムレツ ③さつまいもサラダ ②たまねぎのコンソメスープ</p>
<p>28</p> <p>①ごはん ぎゅうにゅう ③さけのチャンチャンやき ②わかめのみそしる</p>	<p>29</p> <p>①ごはん  ぎゅうにゅう ③さけキャベツかつ ③やさいサラダ ②きりぼしだいこんのみそしる</p>	<p>30</p> <p>①キムたくごはん  ぎゅうにゅう ③じゃがいものそぼろに ②えのきのみそしる</p>	<p>31 ~ハロウィンこんだて~</p> <p>①こがたパン  ぎゅうにゅう ③ミートソーススパゲティ ②コーンスープ ハロウィンババロア</p>
<p>☆盛り付ける食器の種類</p> <p>☆</p> <p>①茶碗(小) <small>ちやわん しょう</small> ②茶碗(大) <small>ちやわん だい</small> ③平皿 <small>ひらざら</small> ④丼ぶり茶碗 <small>どん ちやわん</small></p>			



10がつは さわやかな あきを かんじる こんだて です。



えいようの バランスを かんがえて たべましょう!



# [ 配布用 献立表 ]

今月の献立テーマ

実りの秋と活動の秋 豊かな季節を味わう献立

2024年10月 0:通常献立

兵庫県立姫路特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ご飯	○	肉じゃが 油揚げのみそ汁 ふりかけ(梅しそ)	★牛乳,豚ばら(脂身付),油揚げ, ★焼ちくわ,みそ	ごはん,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,突きこんにゃく,さ やいんげん,しょうが,だいこん,葉 ねぎ,★ふりかけ(梅しそ)	639 kcal 21.2 g 22.0 g 2.7 g
2水	ご飯 中国の料理	○	小松菜揚げまじゅう 春雨サラダ スーミータン	★牛乳,★兵庫県産小松菜ま じゅう,ハム,錦糸卵,たまご	ごはん,油,はるさめ,★ごま油,砂 糖	きくらげ,★きゅうり,にんじん,ク リームコーン,コーン,玉葱,チンゲ ンツァイ	628 kcal 21.7 g 17.6 g 2.9 g
3木	コッパン	○	ハンバーグのきのこソース ポトフ	★牛乳,ハンバーグ,ウインナー	パン,でん粉,油,じゃがいも	玉葱,しめじ,マッシュルーム,キャ ベツ,にんじん,だいこん,さやいん げん	601 kcal 25.8 g 21.4 g 3.1 g
4金	ご飯	○	いかの天ぷら 野菜のカレーソー モヤしのスープ	★牛乳,★いか天ぷら,豚ばら(脂 身付)	ごはん,油	キャベツ,玉葱,にんじん,コーン, りよくとうもやし,ほうれんそう	705 kcal 20.5 g 31.6 g 1.9 g
7月	ご飯	○	鶏肉の香味焼き ツナの和え物 根菜のごま汁	★牛乳,鶏肉,まぐろ油漬け,油揚 げ,みそ	ごはん,砂糖,★ごま(乾)	りよくとうもやし,ほうれんそう,に んじん,だいこん,ささがきごぼう,葉 ねぎ	608 kcal 27.1 g 21.8 g 1.8 g
8火	栗ごはん 秋の献立	○	大根と豚肉のみそ煮 豆腐のすまし汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),厚揚げ, みそ,豆腐	ごはん,栗,油,砂糖	だいこん,にんじん,板こんにゃく,さ やいんげん,しょうが,みつば,しめ じ	674 kcal 22.4 g 25.5 g 3.2 g
9水	マーボー丼	○	わかめの中華スープ 和梨ゼリー	★牛乳,豚ひき肉,豆腐,赤みそ,鶏 若鶏肉モモ(皮なし),カットわか め	ごはん,油,砂糖,でん粉,★ごま 油,★和梨ゼリー	干し椎茸,玉葱,にんじん,葉ねぎ, にんにく,しょうが,にら	627 kcal 22.2 g 16.5 g 2.5 g
10木	小型パン 目の愛護	ジョ ア	いんげん豆のポタージュ ブルーベリーゼリー ツナスパゲティ	★ジョア(プレーン),まぐろ油漬 け,ベーコン,★牛乳,★生クリーム	小型パン,スパゲティ,油,じゃが いも,★クリームシチュー	玉葱,にんじん,マッシュルーム,白 いんげん豆ペースト,コーン,プ ルーベリーゼリー	682 kcal 24.8 g 16.4 g 4.3 g
11金	ご飯 兵庫の料理	○	えびカツ ブロッコリーのドレッシング和え ばち汁	★牛乳,★えびカツ,油揚げ	ごはん,油,玉ねぎドレッシング,ば ち	ブロッコリー,カリフラワー,にんじ ん,玉葱,生しいたけ(菌床栽培, 生),葉ねぎ	624 kcal 19.8 g 17.3 g 2.8 g
15火	ご飯	○	ポテとお米のササミカツ コーンサラダ けんちん汁	★牛乳,★ポテとお米のササミ カツ,鶏若鶏肉モモ(皮なし),豆腐	ごはん,油,砂糖,★ごま油	コーン,キャベツ,にんじん,だい こん,ささがきごぼう,葉ねぎ	617 kcal 25.2 g 17.9 g 1.9 g
16水	三色そばろ丼	○	じゃがいものみそ汁	★牛乳,鶏若鶏肉ひき肉,錦糸卵, 油揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖,じゃがいも	玉葱,ささがきごぼう,にんじん, しょうが,ほうれんそう,葉ねぎ	611 kcal 24.5 g 18.2 g 2.5 g
17木	コッパン	○	照り焼きチキン にんじんサラダ ほうれん草のスープ	★牛乳,鶏肉,ハム,ベーコン,豆腐	パン,油,砂糖,★ごま(乾),でん粉	にんじん,りよくとうもやし,ほうれん そう,玉葱	651 kcal 32.4 g 28.7 g 3.4 g
18金	ご飯(少なめ) みそラーメン	○	春巻 もやしのサラダ	★牛乳,★春巻,ハム,豚ばら(脂 身付)	ごはん,油,砂糖,★中華麺	りよくとうもやし,★きゅうり,にんじ ん,葉ねぎ,はくさい	710 kcal 21.6 g 23.3 g 3.0 g
21月	ご飯	○	さばの塩焼き 白菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	★牛乳,さば,花かつお,油揚げ,み そ	ごはん,砂糖,さつまいも	はくさい,ブロッコリー,玉葱,にん じん,葉ねぎ	666 kcal 24.6 g 24.1 g 2.4 g
22火	ご飯	○	鶏肉のから揚げ 茎わかめの金平 かき卵みそ汁	★牛乳,鶏肉の唐揚げ,★茎わか め,★さつまいも揚げ,たまご,油揚げ, みそ	ごはん,油,砂糖,★ごま油,ふ	突きこんにゃく,ささがきごぼう,に んじん,葉ねぎ	715 kcal 26.9 g 27.5 g 3.0 g
23水	秋のカレーライス	○	ひじきのサラダ	★牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), ★ひじき,ハム	ごはん,じゃがいも,油,★カレール ウ,砂糖,★ごま油	しめじ,マッシュルーム,玉葱,にん じん,★きゅうり,だいこん	648 kcal 22.2 g 20.9 g 4.1 g
24木	りんごパン	○	ケチャップオムレツ さつまいもサラダ 玉ねぎのコンソメスープ	★牛乳,オムレツ,ハム,ベーコン, カットわかめ	パン,さつまいも,じゃがいも,★マ ヨネーズ	★りんご,にんじん,★きゅうり,玉 葱,葉ねぎ	632 kcal 23.9 g 20.1 g 4.4 g
25金	麦ごはん	○	豚すき煮 花ふのみそ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),焼き豆 腐	ごはん,押麦,砂糖,油,ふ,花ふ	はくさい,玉葱,にんじん,ささがき ごぼう,突きこんにゃく,葉ねぎ,ほ うれんそう,しめじ,えのきたけ	659 kcal 22.3 g 23.7 g 2.6 g
28月	ご飯 北海道の料理	○	鮭のチャンチャン焼き わかめのみそ汁	★牛乳,鮭,みそ,カットわかめ,油 揚げ,豆腐	ごはん,油,砂糖	玉葱,キャベツ,にんじん,青ピーマ ン,葉ねぎ	583 kcal 27.8 g 15.4 g 3.0 g
29火	ご飯	○	鮭キャベツカツ 野菜サラダ 切干大根のみそ汁	★牛乳,油揚げ,みそ	ごはん,油,★ごまドレッシング	★鮭キャベツカツ,キャベツ,★ きゅうり,にんじん,コーン,切干しだ いこん,しめじ,葉ねぎ	603 kcal 16.6 g 15.7 g 2.3 g
30水	キムチたくあん御飯	○	じゃがいものそばろ煮 えのみそ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),豚ひき 肉,カットわかめ,油揚げ,みそ	ごはん,砂糖,じゃがいも,油	★キムチ,★たくあん,にんじん,玉 葱,突きこんにゃく,さやいんげん, しょうが,えのきたけ,ほうれんそう	647 kcal 23.9 g 19.8 g 4.4 g
31木	小型パン ハロウィン 献立	○	コーンスープ ハロウィンパバロア ミートソーススパゲティ	★牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,鶏若 鶏肉モモ(皮なし)	小型パン,スパゲティ,油,★ク リームシチュー,ハロウィンパバロ ア	玉葱,にんにく,★トマト缶,コーン, クリームコーン,にんじん	715 kcal 30.2 g 22.8 g 5.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



あか なかま  
ち やく  
血や肉になる



き なかま  
ねつ ちから  
熱や力のもとになる



みどり なかま  
からだ ちようし とどの  
体の調子を整える



バランスよく  
たべよう!



食品は「赤の仲間」「黄の仲間」「緑の仲間」の3つのグループに分けることができます。「赤の仲間」は、食べると体  
の中で血や肉、骨など、体をつくるもとになります。「黄の仲間」は、食べると体の中で力、エネルギーのもとになります。  
「緑の仲間」は、食べると体を風邪などから守ったりなど、体の調子を整えるもとになります。