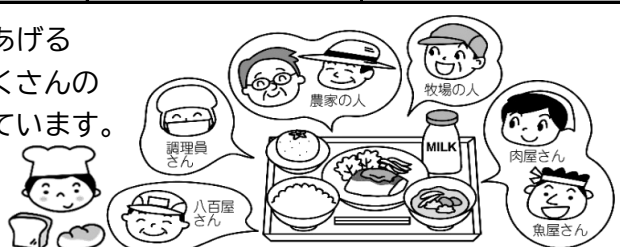


10月 給食こんだて表



兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
給食ができあげる までに、たくさんの 人が関わっています。 			1 ごはん ぎゅうにゅう とりのママレードやき ひじきとだいずのもの こまつなのみそしる	2 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのきのこ あんかけ いもにじる
5 ★ネパールの料理 ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー チャナマサラ こまつなのサグ	6 ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき ほうれんそうのごまあえ すましじる	7 コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ビーンズサラダ	8 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょう がいため じゃがいものみそしる ぶどう	9 ごはん ぎゅうにゅう とりだんごとはく さいのみそに ブロッコリーのツ ナマヨやき
12  スポーツの日	13 ごはん ぎゅうにゅう とりてん こまつなのおかかあえ こんさいのみそしる	14 コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ ヨーグルト	15 ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ちくぜんに かきたまじる	16 まめいりドライカレー ぎゅうにゅう ポテトサラダ
19 ごはん ぎゅうにゅう とりじゃが こまつなとれんこん のソテー	20 ごはん ぎゅうにゅう プルコギ きりぼしだいこん のナムル たまごスープ	21 コッペパン ぎゅうにゅう さけフライ わふうサラダ ミネストローネ	22 ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき うのはな みずなのはりはり じる	23 ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう きゃべついりつくね きのこうどん
26 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため ゆでえだまめ トマトとたまごのスープ	27 ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまやき なすのいために さつまいものみそしる	28 こがたパン ぎゅうにゅう ソーセージのトマ トスパゲティー うみとはたけのサラダ みかんゼリー	29 ★青森県の郷土料理 ごはん ぎゅうにゅう ばらやき けのしる りんご	30 ちゅうかどん ぎゅうにゅう だいがくいも ワカメスープ

10月の目標

しょくじ
食事のあいさつをしよう



自然のめぐみ、
生き物の命をもら
うことへの感謝

食事ができあがる
までに関わった人
びとへの感謝

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつなぐこと
です。また、食事ができあがるまでに、野菜を育てる農家
の方や、食材を運ぶ人、食事を作る人などたくさんの人
が関わっています。

感謝の気持ちを込めて、「いただきます!」「ごちそうさ
までした!」のあいさつをしましょう。

令和8年度

10月給食献立表

兵庫県立むがわ特別支援学校

日・曜	1日(木)			2日(金)			5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)					
	ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き ひじきと大豆の煮物 小松菜のみそ汁			ごはん 牛乳 赤魚のきのこあんかけ 芋煮汁			ごはん 牛乳 ネパールチキンカレー チャナマサラ 小松菜のサグ			ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え すまし汁			コッペパン 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め じゃがいものみそ汁 ぶどう			ごはん 牛乳 鶏団子と白菜のみそ煮 ブロッコリーのツナマヨ焼き			ごはん 牛乳 とり天 小松菜のおかか和え こんさいのみそ汁			コッペパン 牛乳 ボークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 かきたま汁			ごはん 牛乳 豆入りドライカレー具 ポテトサラダ					
材料名および使用量 (g)	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1こ	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1こ	□	精白米	92	□			
	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○			
	鶏もも肉	1枚	○	赤魚	1切	○	鶏もも皮なし	60	○	さけ	1切	○	鶏もも肉	50	○	豚もも肉	60	○	鶏挽肉	50	○	鶏むね肉	75	○	豚挽肉	30	○	さば	1切	○	豚挽肉	30	○			
	にんにく	0.3	△	料理酒	1		たまねぎ	40	△	料理酒	2		たまねぎ	45	△	たまねぎ	40	△	根深ねぎ	5	△	にんにく	0.2	△	カットベーコン	5	○	食塩	0.2		食塩	0.2				
	こいくちしょうゆ	2		かたくり粉	4.5	□	たまねぎ	40	△	しょうが	0.1		しょうが	20	△	しょうが	20	△	しょうが	0.3	△	しょうが	0.2	△	大豆水煮	36	○	たまねぎ	20	○	たまねぎ	65	△			
	料理酒	3		サラダ油	4	□	カットマト缶	20	△	こしょう	0.01		ぶなしめじ	10	△	ぶなしめじ	10	△	料理酒	1		サラダ油	0.4	□	レッドキドニー	20	○	たけのこ(ゆで)	10	△	にんじん	10	△			
	マーマレード	5	△	たまねぎ	10	△	にんにく	0.5	△	キャベツ	20	△	キャベツ	20	△	キャベツ	20	△	生姜	1.2	△	うすくちしょうゆ	0.5		料理酒	3		たまねぎ	40	△	にんじん	14	△			
	芽ひじき	3	○	えのきたけ	5	△	しょうが	0.5	△	たまねぎ	10	△	たまねぎ	10	△	たまねぎ	10	△	生揚げ	1.5	□	かたくり粉	0.8	□	食塩	0.3		にんじん	10	△	ごぼう	14	△			
	大豆水煮	12	○	しいたけ	5	△	サラダ油	2	□	にんじん	5	△	サラダ油	1	□	サラダ油	1	□	こいくちしょうゆ	4.5		水	8	○	こしょう	0.01		じゃがいも	40	□	板こんにやく	12	△			
	にんじん	8	△	ぶなしめじ	5	△	食塩	0.8		ピーマン	5	△	ピーマン	5	△	ピーマン	5	△	三温糖	1.2	□	薄力粉	6	□	オリーブ油	1	□	にんにく	0.2	△	干しいたけ	0.3	△	サラダ油	1	□
	ごぼう	5	△	水	40		カレー粉	1		みそ	5	○	みそ	5	○	みそ	5	○	みりん	1		かたくり粉	2	□	にんにく	0.2	△	さやいんげん	8	△	かやいんげん	8	△	カレールウ	4.5	□
	つきこんにやく	5	△	昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		水	24	△	水	20		カットマト缶	24	△	ごま油	0.8	□	カレー粉	0.6	
	さやいんげん	4	△	三温糖	1.2	□	マスタードシード	1		マスタードシード	1		マスタードシード	1		マスタードシード	1		マスタードシード	1		サラダ油	5	□	小松菜	45	△	水	20		料理酒	1.2		ナツメグ	0.01	
	ごま油	1	□	うすくちしょうゆ	3		ひよこめ	38	○	ひよこめ	38	○	ひよこめ	38	○	ひよこめ	38	○	ひよこめ	38	○	水	40		小松菜	45	△	チキンスープ	20		こいくちしょうゆ	2.5		食塩	0.4	
	料理酒	1		かたくり粉	0.3		じゃがいも	20	□	じゃがいも	20	□	じゃがいも	20	□	じゃがいも	20	□	じゃがいも	20	□	みりん	1		にんじん	10	△	食塩	0.4		みりん	1		こしょう	0.01	
	三温糖	1.5	□	里芋	1.2	□	たまねぎ	25	△	たまねぎ	25	△	たまねぎ	25	△	たまねぎ	25	△	たまねぎ	25	△	みりん	1		かたくり粉	0.01		海藻ミックス	0.01		キャベツ	25	△	水	40	
こいくちしょうゆ	2.5		豚もも肉	30	□	にんにく	0.6	△	にんにく	0.6	△	にんにく	0.6	△	にんにく	0.6	△	にんにく	0.6	△	みりん	0.5		大根	2	□	きゅうり	10	△	ぶなしめじ	10	△	じゃがいも	40	□	
煮干しだし	1		生揚げ	15	○	カットマト缶	15	△	カットマト缶	15	△	カットマト缶	15	△	カットマト缶	15	△	カットマト缶	15	△	みそ	6	○	ごぼう	10	△	きゅうり	10	△	木綿豆腐	10	○	にんじん	10	△	
昆布だし	0.3		にんじん	10	△	カレー粉	0.6		カレー粉	0.6		カレー粉	0.6		カレー粉	0.6		カレー粉	0.6		煮干しだし	3		にんじん	10	△	米酢	2.5		鶏卵	12	○	きゅうり	10	△	
			ごぼう	8	△	コリアンダー	0.01		コリアンダー	0.01		コリアンダー	0.01		コリアンダー	0.01		コリアンダー	0.01		みそ	8	○	生揚げ	15	○	こいくちしょうゆ	1.6		マヨドレ	6	□	チキンハム	5	○	
			まいたけ	8	△	食塩	0.4		食塩	0.4		食塩	0.4		食塩	0.4		食塩	0.4		煮干しだし	3		みそ	8	○	三温糖	0.8	□	葉ねぎ	5	△	マヨドレ	6	□	
			葉ねぎ	4	△	こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		煮干しだし	3		昆布だし	0.3		いりごま	0.8	□	削り節	2	○	米酢	1		
			削り節	2	○	小松菜	50	△	小松菜	50	△	小松菜	50	△	小松菜	50	△	小松菜	50	△	昆布だし	0.5		大根	2	□	きゅうり	10	△	三温糖	0.5	□	昆布だし	0.5	□	
			にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△	昆布だし	0.5		大根	2	□	きゅうり	10	△	三温糖	0.5	□	昆布だし	0.5	□	
			サラダ油	1	□	サラダ油	1	□	サラダ油	1	□	サラダ油	1	□	サラダ油	1	□	サラダ油	1	□	昆布だし	0.5		大根	2	□	きゅうり	10	△	三温糖	0.5	□	昆布だし	0.5	□	
			食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		食塩	0.2		昆布だし	0.5		大根	2	□	きゅうり	10	△	三温糖	0.5	□	昆布だし	0.5	□	
			うすくちしょうゆ	2		食塩	0.35		食塩	0.35		食塩	0.35		食塩	0.35		食塩	0.35		昆布だし	0.5		大根	2	□	きゅうり	10	△	三温糖	0.5	□	昆布だし	0.5	□	
			水	120		こしょう	0.02		こしょう	0.02		こしょう	0.02		こしょう	0.02		こしょう	0.02		水	40		大根	2	□	きゅうり	10	△	三温糖	0.5	□	昆布だし	0.5	□	
中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 677kcal 29.1g 22.2g			エネルギー/たんぱく質/脂質 669kcal 30.6g 18.6g			エネルギー/たんぱく質/脂質 659kcal 29.9g 17.5g			エネルギー/たんぱく質/脂質 652kcal 30.8g 19.6g			エネルギー/たんぱく質/脂質 659kcal 31.1g 25.3g			エネルギー/たんぱく質/脂質 685kcal 28.7g 21.1g			エネルギー/たんぱく質/脂質 672kcal 28.6g 22.8g			エネルギー/たんぱく質/脂質 683kcal 33.1g 20.9g			エネルギー/たんぱく質/脂質 671kcal 34.5g 22.6g			エネルギー/たんぱく質/脂質 705kcal 33.8g 24.3g			エネルギー/たんぱく質/脂質 693kcal 25.7g 23.6g					
日・曜	19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)			○：赤色の食品 (体をつくるもとになるもの) □：黄色の食品 (熱や力になるもの) △：緑色の食品 (体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は中学部を基準とし、幼稚部は×0.6、小低は×0.7、小高は×0.9、高等部は中学部と同じ量を配膳します。					
材料名および使用量 (g)	ごはん 牛乳 鶏じゃが 小松菜とれんこんのソテー			ごはん 牛乳 ブルコギ 切り干し大根のナムル 卵スープ			コッペパン 牛乳 さけフライ 和風サラダ ミネストローネ			ごはん 牛乳 鶏の照り焼き うのはな 水菜のはりはり汁			ごはん(少なめ) 牛乳 キャベツつくね きのこうどん			ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め トマトと卵のスープ えだまめ			ごはん 牛乳 さわらのごま焼き ナスの炒め煮 さつまいものみそ汁			こがたパン 牛乳 ソーセージのトマトスパゲティ 海と畑のサラダ みかんゼリー			ごはん 牛乳 バラ焼き けのしる りんご			中華丼 牛乳 だいがく芋 ワカメスープ								
	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1こ	□	精白米	92	□	精白米	82	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□			
	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○			
	鶏もも肉	52	○	牛肉	50	○	サーモンフライ	1こ	○	鶏もも肉	1枚	○	鶏もも肉	35	○	鶏もも肉	35	○	鶏もも肉	35	○	鶏もも肉	35	○	鶏もも肉	35	○	鶏もも肉	35	○	鶏もも肉	35	○			
	たまねぎ	40	△	たまねぎ	30	△	サラダ油	5	□	こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	65	□	生揚げ	50	○	生揚げ	50	○	生揚げ	50	○	生揚げ	50	○	生揚げ	50	○	生揚げ	50	○			
	にんじん	25	△	にんじん	8	△	中濃ソース	4		料理酒	2		料理酒	38	○	たまねぎ	20	△	たまねぎ	20	△	たまねぎ	20	△	たまねぎ	20	△	たまねぎ	20	△	たまねぎ	20	△			
	じゃがいも	65	□	白菜	30	△	キャベツ	20	△	みりん	1.5		みりん	5	○	キャベツ	15	△	キャベツ	15	△	キャベツ	15	△	キャベツ	15	△	キャベツ	15	△	キャベツ	15	△			
	さやいんげん	10	△	ぶなしめじ	10	△	ブロッコリー	25	△	おから	15	○	おから	15	○	小松菜	15	△	小松菜	15	△	小松菜	15	△	小松菜	15	△	小松菜	15	△	小松菜	15	△			
	つきこんにやく	10	△	にら	10	△	スイートコーン	6	△	鶏挽肉	10	○	鶏挽肉	10	○	ぶなしめじ	8	△	ぶなしめじ	8	△	ぶなしめじ	8	△	ぶなしめじ	8	△	ぶなしめじ	8	△	ぶなしめじ	8	△			
	サラダ油	1.5	□	にんにく	0.3	△	いりごま	0.3	□	にんじん	5	△	にんじん	5	△	しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△			
	煮干しだし	2		ごま油	2	□	米酢	2		ごぼう	5	△	ごぼう	5	△	えのきたけ	10	△	えのきたけ	10	△	えのきたけ	10	△	えのきたけ	10	△	えのきたけ	10	△	えのきたけ	10	△			
	昆布だし	0.2		料理酒	2		こいくちしょうゆ	1.2		つきこんにやく	5	△	つきこんにやく	5	△	まいたけ	10	△	まいたけ	10	△	まいたけ	10	△	まいたけ	10	△	まいたけ	10	△	まいたけ	10	△			
	料理酒	2		コチュジャン	0.3		サラダ油	1	□	野焼竹輪	5	○	野焼竹輪	5	○	干しいたけ	0.5	△	干しいたけ	0.5	△	干しいたけ	0.5	△	干しいたけ	0.5	△	干しいたけ	0.5	△	干しいたけ	0.5	△			
	三温糖	2	□	こいくちしょうゆ	6		食塩	0.1		葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△			
	こいくちしょうゆ	3.5		三温糖	2.5	□	こしょう	0.01		ごま油	1	□	ごま油	1	□	削り節	2	○	削り節	2	○	削り節	2	○	削り節	2	○	削り節	2	○	削り節	2	○			
	うすくちしょうゆ	3		切干大根	4.5	△	カットベーコン	12	○	料理酒	1.2		料理酒	1.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2				
みりん	0.5		にんじん	8	△	レッドキドニー	16	○	三温糖	1	□	三温糖	1	□	水	15		水	15		水	15		水	15		水	15		水	15					
水	55		小松菜	12	△	押麦(米粒麦)	8	□	うすくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	1.5		みりん	1		みりん	1		みりん	1		みりん	1		みりん	1		みりん	1					
小松菜	25	△	米酢	2		たまねぎ	15	△	煮干しだし	1		煮干しだし	1		鶏卵	15																				

旬の食材

サバ、サケ、さつまいも、さといも、きのこ、くろえだまめ、ぶどう



給食の牛乳パックは、ストローなしで飲めるパックです！

使い捨てプラスチックの削減を目指し、2学期より、環境にやさしい取り組みを進めています。

