

令和7年度

## 10月 学校給食献立予定表

鹿児島県立指宿特別支援学校

日(曜日)		1 (水)	2 (木)	3 (金)							
献立		<p>① ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>ホキのバーベキューソース</p> <p>③ がけ</p> <p>④ ふかしいも</p> <p>高等部 なす</p> <p>⑤ 白菜のみそ汁</p> <p>⑥ フルーツポンチ</p>	<p>① おいもとくりのたきこみお こわ</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ ピーマンの肉詰め</p> <p>④ 青菜ともやしのソテー</p> <p>⑤ 根菜ともぞくのスープ</p> <p>⑥ 牛乳かんのイチゴソースかけ</p>	<p>① ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ 米粉のお魚グラタン</p> <p>④ 野菜と昆布のゆず味噌和え</p> <p>⑤ もやしとベーコンのみそ汁</p> <p>⑥ さつまいものはちみつ煮</p>							
エネルギー	たんぱく質	649kcal	27. 8g	669kcal	22. 6g	773kcal	29. 5g				
こんだで 献立のポイント		ホキは体長1mほどの大きな魚です。淡水で育つが、海水でも生き残ります。お弁当屋さんの白身フライはホキが使われていることが多いです。	ピーマンの肉詰めは手作りです。オープンでじっくりと焼いてあるので、ピーマンがとっても甘くなっていますよ。苦手な人も食べられるかもしれません。	サケにはたくさんの種類がありますが、單にサケという場合はシロサケをさします。お寿司で人気のサーモンはマスノスケやタイヘイヨウサケが多いです。							
日(曜日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)						
献立	お月見献立	<p>① ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ ツナエッグ</p> <p>④ 野菜と海藻の和え物</p> <p>⑤ 秋のみそ汁</p> <p>詰ませ ちゅうい 注意</p> <p>⑥ お月見せんざい</p>	<p>① ☆キャラメル揚げパン</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ パンプキンシチュー</p> <p>④ 野菜とかつおのごまサラダ</p> <p>⑤ ☆サイダーポンチ</p>	<p>① ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ ☆焼き肉～手作りソース～</p> <p>④ 野菜のスープ</p> <p>⑤ ☆ミルクティーゼリー</p>	<p>① ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ ☆春巻き</p> <p>④ きゅうりともやしのナムル</p> <p>⑤ ピリ辛フオーリー</p> <p>⑥ まるごとスイートポテト</p>	<p>① ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ 鮭の黄金焼き</p> <p>④ ピーマンのおかか和え</p> <p>⑤ ほうれんそうとなすのみそ汁</p> <p>⑥ ☆タルタ・デ・サンティアゴ</p>					
エネルギー	たんぱく質	752kcal	29. 9g	693kcal	24. 5g	742kcal	28g	651kcal	25. 3g	853kcal	36. 7g
こんだで 献立のポイント		今日は十五夜献立です。十五夜には月に似た丸いお団子をお供えします。地域によって様々な「お月見団子」があるようです。	今日は月の愛護デーです。毎月の給食はリクエストでも上位だったあげパンです。給食室でひとつひとつ丁寧に作りました。あげパンにまぶしているきなこは、大豆からつられていますよ。	中国料理の春巻きは春が近づく旬のお野菜を皮で巻いて食べるという習慣から生まれたと言われています。日本ではお肉は「かた」といいます。お腹は「ぱら」です。	今日は月の愛護デーです。毎月の給食ではよいといわれる食材をたくさん使いました。どの食材が自よいでしょうか？食事内容を前に掲示してあります。						
日(曜日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)						
献立	スポーツの日	<p>① ☆煎り大豆ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>ほねちゅうい 骨注意！</p> <p>③ 魚の照り焼き</p> <p>④ ごぼうときのこのソテー</p> <p>⑤ さつまいものみそ汁</p> <p>⑥ ☆コーヒー牛乳ゼリー</p>	<p>① 少なめごはん・ひだまりパン</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ ☆救給カレー</p> <p>④ 具だくさんスープ</p> <p>⑤ バナナ</p>	<p>① ごはん</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ ☆ぶりフライ</p> <p>④ ごま梅和え</p> <p>⑤ なめこ汁</p> <p>⑥ ☆東門先生のナス味噌</p>	<p>① カルボナーラ</p> <p>② 牛乳</p> <p>③ ミネストローネ</p> <p>④ オリーブオイルのサラダ</p> <p>⑤ パンナコッタ</p>						
エネルギー	たんぱく質	718kcal	35. 7g	976kcal	21. 8g	846kcal	20. 5g	720kcal	29. 8g		
こんだで 献立のポイント		大豆は、すりつぶし煮と豆乳、残りはおからになります。豆乳にかきを加えると豆腐に、豆腐を油で揚げると厚揚げになります。	今日は非常食献立です。災害時に備えて、非常食を食べておきましょう。災害時に食べ慣れた食品を準備することは大切です。	ごまにはごま特有の成分「セサミン」をはじめ、いろいろなミネラルがバランスよく含まれています。「セサミン」は高い抗酸化作用をもち、ビタミンEの働きをサポートします。	今日は食育の日です。第5回はイタリア風献立です。どうぞ作成していきたいですね！						

\* 天候などにより、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。児童生徒のアレルギー表示は、字体を丸文字・斜体に変更してあります。\*裏面もあります。

令和7年度

## 10月 学校給食献立予定表

## 鹿児島県立指宿特別支援学校

日(曜日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)						
献立	<p>① ごはん ② 牛乳 ③ ☆アジチーズフライ ④ きんぴら キャベツとさつまあげのみ ⑤ そしる ⑥ キャラメルミルクゼリー</p> <p>ほねらうい 骨注意!</p>	<p>① ごはん ② 牛乳 ③ ☆ハンバーグ ④ 切り干しナポリタン ⑤ ジュリエンヌスープ ⑥ アセロラジュレ</p>	<p>① ☆カレーうどん ② 牛乳 ③ 魚の塩こうじ焼き ④ 柿いりなます ⑤ ☆かぼちゃのそぼろ煮 ⑥ ☆黒糖ミルクプリン</p> <p>ほねらうい 骨注意!</p>	<p>① ☆わかめごはん ② 牛乳 ③ 魚のピザソース焼き ④ 野菜のカレーソテー ⑤ ☆鶏肉ともぞくのスープ ⑥ ☆黒糖ミルクプリン</p> <p>ほねらうい 骨注意!</p>	<p>① ごはん ② 牛乳 ③ さといものコロッケ ④ 切り干し大根のハリハリ和え ⑤ エリンギと白菜のみそ汁 ⑥ みたらしだんご</p> <p>ほねらうい 骨注意!</p>						
エネルギー	たんぱく質	616kcal	24. 4g	826kcal	28. 3g	933kcal	47. 7g	652kcal	31. 8g	746kcal	24. 5g
こんどで 献立のポイント	<p>あじ(アジ)という名前は味がよいことから名づけられたそうで す。ほかにも「おいしくて参ってしまうから」とか「旬が参月(3 月)だから」という説もあります。</p>										
日(曜日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)						
献立	<p>① ごはん ② 牛乳 ③ ☆からあげ ④ ひよこ豆と野菜のソテー<sup>豆</sup> ⑤ 根菜みそ汁 ⑥ ☆リンゴゼリー</p> <p>ほねらうい 骨注意!</p>	<p>物語給食①</p> <p>① バムとケロのホットドッ グ、ケチャップ ② 牛乳 ③ ロングウインナー、ゆで キャベツ ④ かぼちゃのスープ ⑤ 砂肝ポテトカレー揚げ ⑥ さつまポテト</p>	<p>① ごはん ② 牛乳 ③ 魚のレモン味噌焼き ④ キャベツとわかめのソテー<sup>味噌</sup> ⑤ みぞれ汁 ⑥ ☆チョコバナナ</p> <p>ほねらうい 骨注意!</p>	<p>物語給食②</p> <p>① ハヤシライス ② 牛乳 ③ にんじんドレッシングサラ ダ ④ バムとケロの日曜日のドー<sup>ナツ</sup></p>	<p>ハロウィン</p> <p>① ごはん ② 牛乳 ③ ☆かぼちゃミートグラタン ④ カルちゃんソテー<sup>豆</sup> ⑤ ☆ホワイトシチュー ⑥ 紫キャベツの变身サラダ</p>						
エネルギー	たんぱく質	710kcal	32. 9g	719kcal	29. 7g	729kcal	31. 3g	799kcal	25. 3g	875kcal	31. 2g
こんどで 献立のポイント	<p>ひよこまめは豆の形がひよこの顔に似ていることから 粉名前がつきました。別名ガルバンゾーといいます。 なんだか元気が出る名前ですね。</p>										