













日(曜日)		1 (水)		2 (木)		3 (金)					
献立		① ごはん ② 牛乳 ホキのバーベキューソースがけ ④ ふかしいも ⑤ 白菜のみそ汁 ⑥ フルーツポンチ		① おいもとくりのたきこみおこわ ② 牛乳 ③ ピーマンの肉詰め ④ 青菜ともやしのソテー ⑤ 根菜ともずくのスープ ⑥ 牛乳かんのイチゴソースかけ		① ごはん ② 牛乳 ③ 米粉のお魚グラタン ④ 野菜と昆布のゆず味噌和え ⑤ もやしとベーコンのみそ汁 ⑥ さつまいものはちみつ煮					
エネルギー たんぱく質		649kcal 27.8g		669kcal 22.6g		773kcal 29.5g					
献立のポイント		ホキは体長1mほどの大きな魚です。淡白でふわふわとしたおいしい白身魚で、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、オーブンでじっくりと焼いているので、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、単にサケという場合はシロザケをさします。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 ① ごはん ② 牛乳 ③ ツナエッグ ④ 野菜と海藻の和え物 ⑤ 秋のみそ汁 ⑥ お月見ぜんざい		① ☆キャラメル揚げパン ② 牛乳 ③ パンプキンシチュー ④ 野菜とかつおのごまサラダ ⑤ ☆サイダーポンチ		① ごはん ② 牛乳 ③ ☆焼き肉～手作りソース～ ④ 野菜のスープ ⑤ ☆ミルクティーゼリー		① ごはん ② 牛乳 ③ ☆春巻き ④ きゅうりともやしのナムル ⑤ <u>ピリ辛フォー</u> ⑥ まるごとスイートポテト		目の愛護デー ① ごはん ② 牛乳 ③ 鮭の黄金焼き ④ ピーマンのおかか和え ⑤ ほうれんそうとなすのみそ汁 ⑥ ☆タルタ・デ・サンティアゴ	
エネルギー たんぱく質		752kcal 29.9g		693kcal 24.5g		742kcal 28g		651kcal 25.3g		853kcal 36.7g	
献立のポイント		きょう じゅうごぜんだて じゅうごや つきに まる だんご 今日(今日)は十五夜献立です。十五夜には月に似せた丸いお団子をお供えます。地域によって様々な「お月見団子」があるようです。		きょう きゅうしよく じょうい きゅうしよ 今日(今日)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、大豆からつくられています。		にくく うしし ふぶん にく まえあし ふぶん もも肉は後ろ足(もも肉)の部分のお肉のことをいいます。前足(もも肉)の部分のお肉は「かた」といいます。お腹は「ばら」です。		ちゅうぶもうり はるま はる ちか しゅん やさい かわ ま 今日(今日)は中国料理の春巻きは春が近づくと旬のお野菜を皮で巻いて食べるといふ習慣から生まれたと言われていて、日本では七草がこれに近い文化です。		きょう め あいご きゅうしよの しょく 今日(今日)は目の愛護デーです。給食では目によいといわれる食材をたくさん使いました。どの食材が目によいでしょうか？食堂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 ① ☆煎り大豆ごはん ② 牛乳 ③ 魚の照り焼き ④ ごぼうときのこのソテー ⑤ さつまいものみそ汁 ⑥ ☆コーヒー牛乳ゼリー		① ☆煎り大豆ごはん ② 牛乳 ③ 魚の照り焼き ④ ごぼうときのこのソテー ⑤ さつまいものみそ汁 ⑥ ☆コーヒー牛乳ゼリー		非常食献立 ① 少なめごはん・ひだまりパン ② 牛乳 ③ ☆救給カレー ④ 具だくさんスープ ⑤ パナナ		① ごはん ② 牛乳 ③ ☆ぶりフライ ④ ごま梅和え ⑤ なめこ汁 ⑥ ☆東門先生のナス味噌		食育の日(イタリア) ① カルボナーラ ② 牛乳 ③ ミネストローネ ④ オリーブオイルのサラダ ⑤ パンナコッタ	
エネルギー たんぱく質		718kcal 35.7g		976kcal 21.8g		846kcal 20.5g		720kcal 29.8g			
献立のポイント		大豆は、すりつぶし煮て寒天と牛乳、残りはおからになります。今日は非常食献立です。災害時に備えて、非常食を食べてみましょう。災害時に食べ慣れた食品を準備することは大切です。		きょう じゅうしよく じょうい きゅうしよ 今日(今日)は非常食献立です。災害時に備えて、非常食を食べてみましょう。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良く含まれています。「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。		きょう しょういせい だいだん 今日(今日)は食育の日です。第5弾はイタリア 風 献立です。動画を作成していますので、ぜひ見てくださいね！			
											

* 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。

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		① ごはん ② 牛乳 ③ ☆アジチーズフライ ④ きんぴら ⑤ キャベツとさつまあげのみそしる ⑥ キャラメルミルクゼリー		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		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		給食試食会 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 ☆鶏肉ともずくのスープ ⑥ ☆黒糖ミルクプリン		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	
		エネルギーたんぱく質616kcal24.4g	826kcal28.3g	933kcal47.7g	652kcal31.8g	746kcal24.5g					
こんだて 献立のポイント		お(アジ)という名前は味がいいことから名づけられたそうです。ほかに「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。		今日はみんな大好きなハンバーグです。給食によく登場するハンバーグですが、実はソースの味に合わせて、ハンバーグの材料も少しずつ変えています。		今日のなますには果物の柿を使用しています。柿は古くから日本に栽培されてきた果実で「kaki」としてアジアやヨーロッパでも人気の食材です。		黒糖はサトウキビと呼ばれる植物の絞り汁から作られます。鹿児島では種子島、奄美大島、徳之島、沖永良部島などで栽培されています。		大根を細切りして乾燥させたのが切り干しだいこんです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。食物繊維やカルシウムがたっぷりです。	
											
日(曜日)		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)	
献立		① ごはん ② 牛乳 ③ ☆からあげ ④ ひよこ豆と野菜のソテー ⑤ 根菜みそ汁 ⑥ ☆リンゴゼリー		物語給食① ① パ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		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 ⑤ みぞれ汁 ⑥ ☆チョコバナナ		物語給食② 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 パムとケロの日曜日のドーナツ		ハロウィン 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 ⑤ ☆ホワイトシチュー ⑥ 紫キャベツの変身サラダ	
		エネルギーたんぱく質710kcal32.9g	719kcal29.7g	729kcal31.3g	799kcal25.3g	875kcal31.2g					
こんだて 献立のポイント		ひよこめは豆の形がひよこの頭に似ていることから粉名前がつけました。別名ガルバンソーといいます。なんだか元気が出る名前ですね。		今日は「パムとケロの空の旅」から「ホットドッグ」をだします。ケチャップをびゅ〜っとかけて食べてください。		レモンはミカン科の果物です。酸味が強く、果汁を飲み物や菓子に加工して利用します。別名を「枸橼」といい、クエン酸の名前の由来となっています。		今日は「パムとケロの日曜日」から「ドーナツ」をだします。給食室でひとつひとつ手作りで。おいしく味わってください。		今日はハロウィン献立です。変身サラダはドレッシングをかけることと不思議…色が変わります。どうして色が変わるのでしょうか？	
								