

10月

学校給食予定こんだて表

愛媛県立みなら特別支援学校

日	曜日	献立名	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	ﾀﾞﾊﾞｸ
2	月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 牛乳 おかかあえ 赤だし	さけぎゅうにゅうかつおぶし とうふわかめみそ	こまつな もやし キャベツ なめこはねぎ	こめノンエッグマヨネーズ	724kcal	32.2g
3	火	ごはん 鶏肉のからあげ 牛乳 青菜のごまあえ けんちん汁 リクエスト献立(高等部1年生)	とりにくぎゅうにゅうあつ あげ	ほうれんそうもやしにんじん ごぼうこんにゃくしいたけ はねぎ	こめさとうでんぷんあぶら さとうごま	836kcal	35.2g
4	水	コッペパン ハンバーグ 照り焼きソース 牛乳 アスパラサラダ オニオンスープ チョコクリーム	ハンバーグぎゅうにゅうベー コン	アスパラガス キャベツ にんじ んたまねぎ	コッペパンでんぷんさとう じゃがいもあぶらチョコク リーム	709kcal	29.8g
5	木	ごはん さばの味噌煮 牛乳 酢の物 お じゃがもちスープ	さばみそぎゅうにゅうわか めあぶらあげ	きゅうりキャベツにんじん しめじこまつな	こめさとうおじゃがもち ボール	738kcal	31.2g
6	金	ごはん ポークカレー 牛乳 コールス ローサラダ プリン	ぶたにくぎゅうにゅう	にんじんいんげんトマトた まねぎキャベツ	こめじゃがいもあぶらさ とうカレールウプリン	748kcal	22.2g
10	火	ごはん 焼きぎょうざ 牛乳 パンサン スー 厚揚げの中華煮	ぎょうざぎゅうにゅうとりに くあつあげ	もやしきゅうりにんじんた まねぎしいたけチンゲンサイ	こめさとうあぶらでんぷん	774kcal	28.3g
11	水	コッペパン 鮭のチーズフライ 牛乳 い んげんサラダ チンゲン菜のクリーム煮 いちごジャム	さけチーズフライぎゅうにゅ うベーコン	いんげんキャベツにんじん チンゲンサイしめじたまねぎ コーン	コッペパンあぶらさとう じゃがいもバターいちご ジャム	691kcal	30g
12	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 牛乳 たく あんあえ 五目汁	とりにくぎゅうにゅうあぶら あげ	キャベツこまつなたくあん ごぼうしめじほうれんそう にんじん	こめ	716kcal	31.4g
13	金	ごはん 魚の梅焼き 牛乳 昆布あえ 鶏 だんご汁	たいぎゅうにゅうしおこんぶ つくね	うめキャベツきゅうりにん じんもやしこまつな	こめさとうごまごまあぶら	710kcal	35.9g
16	月	ごはん ひきずり 牛乳 甘酢あえ	とりにくやしきとうふぎゅ うにゅう	たまねぎごぼうはくさいに んじんこんにゃくねぶかねぎ しいたけキャベツこまつな	こめさとう	686kcal	26.4g
17	火	ごはん さばの生姜煮 牛乳 わかめサラ ダのっぺい汁	さばぎゅうにゅうわかめあ つあげ	キャベツきゅうりにんじん ごぼうしいたけはねぎ	こめさとうごまあぶらごま さといもでんぷん	724kcal	29.5g
18	水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ポークソテー ポテトサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅうぶたにくヨー グルト	たまねぎにんじんピーマン きゅうりコーン	コッペパンブルーベリー ジャムあぶらさとうでんぷん じゃがいも	756kcal	35.3g
19	木	ごはん 里芋コロッケ 牛乳 キャベツの 即席漬け 豚汁	ぎゅうにゅうぶたにくあぶら あげみそ	キャベツほうれんそうにんじ んごぼうしいたけこんにゃ くはねぎ	こめさといもあぶらごま じゃがいも	717kcal	25.4g
20	金	ごはん れんこんつくね照り焼き 牛乳 ゆかりあえ もずくスープ	つくねぎゅうにゅうもずく とうふ	キャベツきゅうりにんじん えのきたけはねぎれんこん あかしそ	こめさとうごまごまあぶら	658kcal	23.9g
23	月	ごはん 麻婆チンゲン菜 牛乳 切干大根 のはりはり漬け 型抜きチーズ	ぶたにくみそぎゅうにゅう チーズ	キャベツチンゲンサイたま ねぎたけのこにんじんしい たけだいこんきゅうり	こめさとうごまあぶらごま	774kcal	31g
24	火	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 ひじきサ ラダ 鶏ごぼう汁	ちくわあおのりぎゅうにゅう ひじきとりにくあぶらあげ	れんこんきゅうりにんじん ごぼうこまつな	こめでんぷらこあぶらさ とうごまごまあぶら	737kcal	31.5g
25	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のオイスター焼き ほうれん草とえのきのサラダ トマト入り コンソメスープ りんごジャム	ぎゅうにゅうとりにくベー コン	ほうれんそうもやしにんじん えのきたけトマトたまねぎ こまつな	コッペパンりんごジャムあ ぶらさとうじゃがいもごま 油	652kcal	33.5g
26	木	ごはん さばの竜田揚げ 牛乳 おひたし みそ汁	さばぎゅうにゅうわかめあ つあげみそ	こまつなもやしキャベツた まねぎはねぎ	こめでんぷんあぶらじゃが いも	794kcal	34.2g
27	金	麦ごはん キーマカレー 牛乳 コーンサ ラダ リクエスト献立(高等部1年生)	とりにくぶたにくだいず ぎゅうにゅう	たまねぎにんじんいんげん トマトキャベツきゅうり コーン	こめおおむぎじゃがいもあ ぶらカレールウさとう	807kcal	29.8g

※食材納入の都合等により献立を変更することがあります。