10月 学校給食献立表

がっ こう きゅうしょくこんだてひょう

10月10日は 目の愛護デー

富山県立富山聴覚総合支援学校

日	曜日	主食	牛乳	副食	使用食品		
					血･肉･骨をつくる	力や体温になる	体の調子を整える
1	木	ごはん	○	チンジャオロースー もやしのごまあえ ビーフンスープ	ぶたにく えび 牛乳	ごはん ビーフン さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン たけのこ しいたけ もやし はくさい ねぎ
2	金	スタミナライス	○	ごもくスープ	ぶたにく ベーコン とうふ 牛乳	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ チンゲンさい しょうが にんにく こまつな はくさい ねぎ
5	月	しょくパン りんごジャム	○	ボロニアカツ みのりのあきサラダ ABCスープ	ボロニアハム ぶたにく 牛乳	しょくパン こむぎこ さとう さつまいも マヨネーズ マカロニ パンこ あぶら	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ りんご
6	火	ごはん	○	たまごやき ごもくきんぴら ぶたじる	たまご とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	ごはん こんにゃく あぶら さとう さといも	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい えのき ねぎ
7	水	ごはん	○	たらのからあげ ひじきのいために ワンタンスープ	たら だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ 牛乳	ごはん こめこ ワンタン あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	にんにく にんじん はくさい ねぎ
8	木	カミカミ献立 ごはん	○	ししゃものいそべあげ こんがりきつねのわふうサラダ けんちんじる	ししゃも あおのり あぶらあげ もめんどうふ とりにく 牛乳	ごはん こむぎこ オリーブオイル でんぷん さとう あぶら	キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん ごぼう こまつな しいたけ
9	金	目の愛護デー献立 ごはん	○	ぎょうざ なすとこまつなのちゅうかいため マーボーどうふ ブルーベリーゼリー	ぶたにく とうふ 牛乳	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん なす こまつな にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ
12	月	スポーツ の ひ					
13	火	ミートソースパスタ	○	グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにく 牛乳	パスタ オリーブオイル ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり
14	水	ごはん	○	とりにくのてりやき じゃがいもきんぴら だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ 牛乳	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごま	しょうが にんじん さやえんどう だいこん しいたけ ねぎ
15	木	ツナサラダサンド (しょくパン･ツナサラダ)	○	ポトフ バナナケーキ	ツナ ぶたにく たまご 牛乳	しょくパン マヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス バター さとう	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ バナナ
16	金	ジャンバラヤ	○	ささみカツ コンソメスープ	ウインナー ベーコン とりささみ ぶたにく 牛乳	ごはん こめこ じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト ピーマン にんにく はくさい にんじん
19	月	コッペパン	○	オムレツ マカロニのトマトソテー あきたっぷりシチュー	たまご チーズ ぶたひきにく しろいんげんまめ とりにく 牛乳	コッペパン マカロニ あぶら ホワイトルウ さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ
20	火	ごはん	○	とやまけんコロッケ カラフルサラダ わかめのみそしる	ぶたにく(とやまけんさん) ぎゅうにく(とやまけんさん) とうふ わかめ 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン きゅうり ねぎ
21	水	ハヤシライス	○	アーモンドあえ	ぶたにく チーズ 牛乳	ごはん むぎ じゃがいも ハヤシルウ あぶら アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ
22	木	なめし	○	はるまき きりぼしだいこんのソースいため たまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン ぶたにく 牛乳	ごはん こむぎこ あぶら ごま でんぷん さとう	キャベツ にんじん きりぼしだいこん ピーマン たまねぎ はくさい しいたけ だいこんな
23	金	きのこうどん	○	ごまずあえ 柿(かき)	ぶたにく あぶらあげ 牛乳	うどん さとう ごま	にんじん こまつな えのき ぶなしめじ まいたけ しいたけ もやし きゅうり 柿(かき)
26	月	がくしゅうはっぴょうかい の ふりかえきゅうぎょうび					
27	火	ごはん	○	ぶたにくとだいずのあまからあげ ちゅうかあえ いものこじる	ぶたにく だいず とりにく とうふ 牛乳	ごはん でんぷん あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら ごま	にんじん もやし はくさい ごぼう ぶなしめじ ねぎ
28	水	ごはん	○	やさいシュウマイ さんしょくひたし はるさめスープ	たら ぶたにく 牛乳	ごはん はるさめ こむぎこ さとう	にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ
29	木	スラッピージョー (しょくパン･ぐ キャベツサラダ)	○	さつまいもチャウダー	ぶたにく ぎゅうにく とりにく とうにゅう 牛乳	しょくパン パンこ さとう さつまいも こめこ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ はくさい
30	金	ハロウィン献立 パンプキンカレー	○	たくあんあえ かぼちゃクリームもち	ぶたにく チーズ とうにゅう 牛乳	ごはん むぎ カレールウ ごま もち	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこんづけ キャベツ きゅうり