

日	曜	献立		ワンポイント	エネルギー(kcal) 塩分(g)	
		主食	飲物			おかず(主菜・副菜)
2	月	わかめご飯	牛乳	タコメンチ カミカミサラダ 打ち豆のみそ汁	カミカミメニュー よくかむことの効果 肥満予防 脳の活性化 消化・吸収を助ける むし歯予防	715 3.2
3	火	ご飯	牛乳	スタミナ焼き もずくのサラダ いわしのつみれ汁	10月は食品ロス削減月間 10月は「食品ロス削減月間」です。10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。	750 2.6
4	水	けんちんうどん	牛乳	厚焼き玉子 こんにやくサラダ	栄養バランスのよい食事をとっていますか? おもに体の組織をつくる おもに体の調子をどとのえる おもにエネルギーになる	700 3.5
5	木	ポークカレー	牛乳	わかめサラダ 福神漬け オレンジ	たんぱく質が多い食べ物 無機質(カルシウム)が多い食べ物 ビタミンA(カロテン)が多い食べ物 ビタミンCが多い食べ物 炭水化物が多い食べ物 脂質が多い食べ物	851 4.5
6	金	ご飯	牛乳	野菜コロッケ キャベツののりじゃこ和え ミルク豚汁	目や皮ふの健康を保つ ビタミンA ビタミンAは、皮ふや目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を最近から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。	782 2.0
10	火	さつまいもご飯	牛乳	さんまみそ煮 磯香和え みそけんちん汁 ブルーベリーゼリー	旬の野菜を食べましょう 旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がわかります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なくいつでも食べられるようになりました。しかし旬にとれたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的にとりましょう。	740 2.5
11	水	ご飯	牛乳	チンジャオロース おやき ワタンスープ	旬の野菜を食べましょう 旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がわかります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なくいつでも食べられるようになりました。しかし旬にとれたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的にとりましょう。	793 3.0
12	木	丸パン	牛乳	白身魚のフライ コールスローサラダ コーンスープ	エネルギー源になる『いも』 いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物せんいも豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃが芋、さつまいも、里芋、やまいもなどが食べられています。	886 4.1
13	金	ご飯	牛乳	春巻 さつまいもとりんごのシナモン煮 豆腐チゲ	献立を決めるのに悩んだときは 献立に悩んだときは、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。	852 2.6
16	月	ご飯	牛乳	豚肉しょうが焼き ちりめんじゃここれんこんの金平 野菜ミックスボール入りすまし汁	知っておきたい！ 献立の基本 献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。	759 2.6
17	火	ご飯	牛乳	白身魚の南蛮漬け ひじきのごまマヨサラダ きのこじゃがいものみそ汁	減塩の日『いばらき美味しおDay』 茨城県の成人1日あたりの塩分摂取量は、平成28年国民健康・栄養調査の結果では、男性は目標量7.5g未満のところ、11.2g、女性は目標量6.5g未満のところ、9.4gと大幅に超えています。『減塩』意識してみませんか。	712 2.8
18	水	丸鶏白湯ラーメン	牛乳	ぎょうざ メンマの中華あえ	台湾料理 3年生のみなさん、修学旅行はどうでしたか。3年生の修学旅行先である台湾料理です。台湾料理は、中華料理が台湾で発展した郷土料理です。	789 2.5
19	木	ピリ辛焼肉丼	牛乳	豆もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	和食の特徴 ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 ②バランスがよく、健康的な食生活 ③自然の美しさの表現 ④年中行事との関わり	820 3.6
20	金	ご飯	牛乳	鶏肉と野菜の韓国みそ炒め ブロッコリーとコーンのサラダ トック入りスープ	減塩メニュー(野菜の豆乳みそ汁) じゃが芋・たまねぎ・人参・長ねぎなどが入った具だくさんのみそ汁です。豆乳を入れることでコクが出るので、減塩してもおいしく食べることができます。じゃが芋の代わりにさつまいもを入れ、きのこを加えると彩りもよく秋にぴったりの汁物になります。	770 2.4
23	月	ご飯	牛乳	魯肉飯(ルーローハン) 小籠包 炒青菜(チャオチンツァイ) マンゴープリン	給食ができるまで ~いただきます・ごちそうさま~ 給食ができるまでには、多くの人が関わっています。食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心をこめてあいさつをしましょう。	832 2.0
24	火	ご飯	牛乳	まさば梅西京漬け 昆布の煮物 かきまた汁 納豆	広島県郷土料理 『がんす』はすり身に玉ねぎ、一味とうがらしを入れてフライにした広島市発祥です。『菜飯ごはん』は広島県特産品の広島菜を使っています。『大平』は祭りや正月などに人が集まる時に作られていた郷土料理です。	786 2.9
25	水	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺焼き ピリ辛サラダ 野菜の豆乳みそ汁	ハロウィン 「Trick or Treat!!」は、日本語では「お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!」と訳されていますが、「Trick or Treat!!」と子どもたちがやってきた場合、お菓子を要求された大人は「Happy Halloween!!」と返すのがハロウィンのお決まり事です。	773 2.2
26	木	コッペパン	牛乳	オムレツ シーザーサラダ 鶏肉とほうれん草のクリーム煮		832 2.6
27	金	菜飯ごはん	牛乳	がんす もやしとササミのサラダ 大平		810 3.6
31	火	コーンピラフ	飲むヨーグルト	鶏肉の香草焼き ブロッコリーとチーズのサラダ パンプキンスープ		808 4.0

2023

10月 給食献立材料表(予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
2	月	わかめご飯(米・わかめ・麦)	牛乳	タコメンチ(油・スケソウダラ・キャベツ・たこ・でん粉・砂糖・パン粉・小麦粉) カミカミサラダ(切り干し大根・とうもろこし・鶏肉・小松菜・ごま油・砂糖) 打ち豆のみそ汁(打ち豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
3	火	ご飯(米)	牛乳	スタミナ焼き(豚肉・玉ねぎ・ごま・にんにく・砂糖・ごま油・ごま) もずくのサラダ(かまぼこ・もずく・キャベツ・きゅうり・砂糖・ごま油・ごま) いわしのつみれ汁(いわしつみれ・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ)
4	水	けんちんうどん(ソフトメン・鶏肉・さといも・白菜・小松菜・人参・大根・ごぼう・長ねぎ)	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵・砂糖) こんにやくサラダ(こんにやく・もやし・わかめ・かまぼこ)
5	木	ポークカレー(米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレールウ・油)	牛乳	わかめサラダ(わかめ・キャベツ・かまぼこ・砂糖) 福神漬け オレンジ
6	金	ご飯(米)	牛乳	野菜コロッケ(じゃが芋・パン粉・とうもろこし・グリーンピース・小麦粉・玉ねぎ・人参・砂糖) キャベツののりじゃこ和え(キャベツ・もやし・人参・ちりめんじゃこ・ごま油・砂糖・ごま・のり) ミルク豚汁(豚肉・油・じゃが芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・牛乳・みそ)
10	火	さつまいもご飯(米・もち米・さつまいも・ごま)	牛乳	さんまみそ煮(さんま・みそ・砂糖・しょうが) 磯香和え(キャベツ・もやし・かまぼこ・のり) みそけんちん汁(さといも・人参・ごぼう・大根・ごま油・豆腐・こんにやく・長ねぎ・みそ) ブルーベリーゼリー(ブルーベリー)
11	水	ご飯(米)	牛乳	チンジャオロース(豚肉・たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく・砂糖・でん粉) おやき(かぼちゃ・小麦粉・砂糖) ワンドンスープ(チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ・小麦粉・キャベツ・魚肉すり身・玉ねぎ・でん粉)
12	木	丸パン(小麦粉)	牛乳	白身魚のフライ(パン粉・スケソウダラ・油) コールスローサラダ(ベーコン・キャベツ・きゅうり・チーズ) コーンスープ(とうもろこし・牛乳・パセリ・バター・スキムミルク)
13	金	ご飯(米)	牛乳	春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・春雨・砂糖・小麦粉・油) さつまいもとりんごのシナモン煮(さつまいも・りんご・レーズン・バター・砂糖) 豆腐ちげ(豆腐・豚肉・にんにく・しょうが・ごま油・白菜キムチ・チンゲン菜・長ねぎ・もやし・にら・みそ)
16	月	ご飯(米)	牛乳	豚肉しょうが焼き(豚肉・しょうが・玉ねぎ・ごま・油) ちりめんじゃここれんごんの金平(ちりめんじゃこ・れんこん・人参・ちりめんじゃこ・しらたき・砂糖・油・ごま) 野菜ミックスボール入りすまし汁(大根・小松菜・えのきだけ・油揚げ・エノすり身・でん粉・人参・砂糖・とうもろこし・ほうれん草)
17	火	ご飯(米)	牛乳	白身魚の南蛮漬け(メルルーサ・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・でん粉) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき・小松菜・人参・ベーコン・ごま・砂糖) きのことじゃがいものみそ汁(じゃが芋・えのきだけ・しめじ・わかめ・みそ)
18	水	丸鶏白湯ラーメン(中華めん・鶏肉・もやし・にら・とうもろこし・なると・長ねぎ・にんにく・油・ごま油・ごま)	牛乳	ぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・ごま油・小麦粉) メンマの中華あえ(キャベツ・めんま・人参・ごま・ごま油)
19	木	ピリ辛焼肉丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・にら・ごま油・にんにく・しょうが・長ねぎ・ごま)	牛乳	豆もやしのナムル(豆もやし・水菜・にんにく・ごま・ごま油) わかめと豆腐のスープ(わかめ・豆腐・長ねぎ・ごま油・ごま)
20	金	ご飯(米)	牛乳	鶏肉と野菜の韓国みそ炒め(鶏肉・さつまいも・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン・黄ピーマン・みそ・砂糖) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし) トック入りスープ(鶏肉・もやし・大根・人参・長ねぎ・チンゲン菜・トック・ごま油)
23	月	ご飯(米)	牛乳	魯肉飯(豚肉・しょうが・長ねぎ・油・うずらの卵・砂糖) 小籠包(玉ねぎ・豚肉・キャベツ・たけのこ・鶏肉・小麦粉) 炒青菜(チンゲン菜・茎にんにく・赤ピーマン・ごま油・にんにく・ごま) マンゴープリン(マンゴー)
24	火	ご飯(米)	牛乳	まさば梅西京漬け(まさば・梅・みそ・砂糖) 昆布の煮物(昆布・人参・しらたき・さつま揚げ・砂糖・油) かきまた汁(鶏卵・豆腐・しょうが・でん粉) 納豆
25	水	ご飯(米)	牛乳	鶏肉の金山寺焼き(鶏肉・金山寺みそ) ピリ辛サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー・とうもろこし・砂糖・ごま油・にんにく・ごま) 野菜の豆乳みそ汁(豚肉・じゃが芋・人参・えのきだけ・長ねぎ・豆腐・油・豆乳・みそ)
26	木	コッペパン(小麦粉)	牛乳	オムレツ(鶏卵・砂糖) シーザーサラダ(ベーコン・キャベツ・とうもろこし・チーズ) 鶏肉とほうれん草のクリーム煮(白花生・白いんげん豆・粉チーズ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・油・牛乳)
27	金	菜飯ごはん(米・麦・青菜・しらす・ごま・かつお節)	牛乳	がんす(スケソウダラ・玉ねぎ・でん粉・玉ねぎ・人参・砂糖・パン粉・小麦粉) もやしとササミのサラダ(もやし・きゅうり・海藻・鶏肉・ごま・にんにく・ごま油) 大平(大根・人参・れんこん・鶏肉・こんにやく・ごぼう・絹揚げ・干しいたけ・砂糖)
31	火	コーンピラフ(米・とうもろこし・グリーンピース・玉ねぎ・赤ピーマン)	飲むヨーグルト	鶏肉の香草焼き(鶏肉・パン粉・オリーブオイル) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・チーズ) パンブキンスープ(かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・生クリーム・シチュールウ・牛乳)