

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)		
1	水	ご飯	牛乳	豚肉のみそ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ トック入りスープ	<b>トック</b> 韓国語で「トック」は、もち全般を意味します。トックは、「汁物のもち」、トッポギは、「炒めたもち」という意味になるそうです。トックは楕円形、トッポギは、棒状の形をしています。	726 2.2
2	木	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き もやしとキャベツの和え物 どさんこ汁	<b>旬</b> 今月の目標は、旬の食べ物を知ろうです。旬の食べ物は、味がよく、栄養価が高く、安く手に入るのが特徴です。秋は、旬を迎える食べ物が豊富です。旬の味覚を楽しみましょう。	780 2.6
3	金	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのいとこ煮 呉汁	<b>しょうが</b> 生姜に含まれるジンゲロールという辛み成分に、血行促進作用があり、体を温める働きがあります。また、生姜を加熱したり乾燥させたりすると、辛み成分がショウガオールに変化し、胃腸を刺激して内臓の働きが活発になるため、体の中から温められ、冷え性の改善につながります。	731 1.7
6	月	ご飯	牛乳	アジフライ ほうれん草と油揚げのごま和え 白玉汁 お月見ゼリー	<b>お月見</b> 「中秋の名月」とは、太陰太陽暦の8月15日の夜に見える月のことです。中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。日本では中秋の名月は農業の行事と結びつき、「芋名月」などと呼ばれることもあります。	758 2.4
7	火	ご飯	牛乳	カレーコロッケ キムタク炒め 豆乳入りみそ汁	<b>コロッケ</b> コロッケは、フランス語で「クロケット」と呼ばれていました。「クロケット」というのは、フランス語で「カリカリしたもの」ということです。それがいつの間にか、日本に来てコロッケと呼ばれるようになりました。	762 2.5
8	水	白湯ラーメン	牛乳	焼き餃子 ごま酢あえ	<b>目や皮ふの健康を保つ ビタミンA</b> ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌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。	738 3.6
9	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	<b>シーザーサラダ</b> シーザーサラダは、メキシコが発祥の料理です。レタスの上に、たまご、とシーザードレッシング、チーズ、クルトンをトッピングして作ります。「シーザー」は、シーザーサラダを作った料理人の名前が由来になっています。	772 2.4
10	金	ご飯	牛乳	チンジャオロース ワンタンスープ マーラーカオ	<b>マーラーカオ</b> 中国やマレーシアで食べられている蒸しパンのことで、一般的な蒸しパンに使う材料のほかに、ラードを使用しているのが特徴です。日本へは、江戸時代に中国から伝わったと言われています。	854 2.7
14	火	菜飯	牛乳	厚焼玉子 もやしとささみのサラダ けんちん汁	<b>けんちん</b> 根菜類がよくとれる茨城県では「けんちん汁」がよくつくられたため、「けんちん汁」にそばをつけて食べる「つけけんちん」も有名です。	650 3.0
15	水	ご飯	牛乳	鮭のみみじ焼き 海藻サラダ ほうとう汁	<b>献立を決めるのに悩んだときは</b> 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。	741 3.1
16	木	ご飯	牛乳	レモンミンチカツ ひよこ豆とツナのサラダ 肉団子スープ	<b>怪獣レモン</b> 今日のミンチカツには、「怪獣レモン」というレモンを使っています。レモンの産地である広島県で、規格外のゴツゴツしたレモンを怪獣に見立てて、「怪獣レモン」を名付けました。今までは売れなかった規格外の野菜や果物を、ブランド化して商品化する取り組みとして注目されています。	733 2.6
17	金	ポークカレー	牛乳	わかめサラダ ゆでたまご	<b>鶏卵</b> たまごは、ビタミンCを除く全ての栄養素をバランス良くあわせ持った完全栄養食品とされ、求めやすい価格から毎日の食卓に欠かせない食品の優等生と言われていています。茨城県は、古くから養鶏業がさかんで、全国一位の鶏卵生産量を誇ります。	846 3.6
20	月	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース ごぼうサラダ ごま豚汁	<b>減塩の日『いばらき美味しおDay』</b> 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。	765 2.5
21	火	カレーピラフ	牛乳	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 野菜スープ	<b>給食ができるまで 〜いただきます・ごちそうさま〜</b> 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たち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。	706 3.6
22	水	豚南蛮うどん	牛乳	さつまいもの天ぷら 梅肉和え	<b>エネルギー源になる『いも』</b> 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。	737 3.5
23	木	ご飯 ふりかけ	牛乳	さんまの塩焼き たくあん和え すいとん汁	<b>秋刀魚(さんま)</b> さんまは、秋に旬を迎える魚です。刀のような形をしているため、この漢字があてられたと言われます。秋の味覚を味わいましょう。	784 2.9
24	金	麻婆豆腐丼	牛乳	ほうれん草のおひたし 春雨スープ	<b>麻婆豆腐</b> 麻婆豆腐は、中華料理のなかでも四川料理の一種です。日本に麻婆豆腐を広めたのは、陳建民という料理人と言われます。本場の麻婆豆腐はとても辛いので、日本人の口に合うように辛さを控えて作ったそうです。	718 2.9
28	火	ご飯	牛乳	ぶりの和風フライ 海藻と大豆のサラダ 豆腐チゲ	<b>豆腐チゲ</b> チゲは、朝鮮半島の鍋料理の総称で、キムチ、肉、魚介、豆腐などの食材をだし汁で煮込んだ料理です。やわらかい豆腐を使ったものは、スンドゥブチゲと呼ばれます。ほかにも、キムチチゲや、テンジャンチゲなど、使用する食材や調味料で幅広い種類があるそうです。	751 3.6
29	水	麦ごはん 納豆	牛乳	厚焼玉子 ごぼうサラダ 白玉汁	<b>白玉</b> 白玉団子は、もち米を細かく粉にした「米粉」から作られています。もちもちしていておいしいですね。そのまま飲み込むとどに詰まりやすい食べ物なので、よくかんで食べましょう。	791 2.3
30	木	中華丼	牛乳	くらげ中華あえ かきたま汁	<b>鶏卵</b> 茨城県は、鶏卵の生産量日本一を誇ります。鶏卵は、タンパク質やビタミンが豊富で、栄養豊富な食品です。感謝していただきます。	710 3.0
31	金	米パン	発酵乳	鶏肉の香草焼き ブロッコリーとチーズのサラダ パンキンスープ	<b>ハロウィン</b> 「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。	822 2.5

2025

## 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)
1	水	ご飯	牛乳	豚肉のみそ焼き(豚肉 みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 ごま油) ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ どうもろこし ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 水あめ しょうゆ)が しょうゆ ピーマン) トック入りスープ(鶏肉 もやし だいこん にんじん ねぎ ちんげんさい トック 鶏ガラスープ みりん しょうゆ ごま油)
2	木	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き(いわし でんぶん 油 しょうゆ みりん 砂糖) もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ かまぼこ しょうゆ ごま) どさんこ汁(豚肉 もやし どうもろこし ねぎ わかめ 豆腐 しょうが にんにく バター だし みそ)
3	金	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ みりん 砂糖 塩) かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ しょうゆ だし 砂糖 あずき) 呉汁(ひきわり大豆 だいこん にんじん はくさい ねぎ 油揚げ みそ だし)
6	月	ご飯	牛乳	アジフライ(あじ パン粉 塩 油) ほうれん草と油揚げのごま和え(ほうれん草 もやし しめじ にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖) 白玉汁(だいこん にんじん 鶏肉 ねぎ 白菜 白玉 塩 しょうゆ だし) お月見ゼリー(砂糖 梨)
7	火	ご飯	牛乳	カレーコロッケ(じゃがいも にんじん たまねぎ パン粉 砂糖 油 カレー粉 小麦粉) キムタク炒め(豚肉 キムチ(白菜 たまねぎ にんじん りんご 唐辛子) つば漬け ねぎ しめじ しょうゆ ごま油) 豆乳入りみそ汁(さつまいも かぶ 白菜 しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 みそ)
8	水	白湯ラーメン(中華麺 豚肉 もやし なら どうもろこし なると ねぎ 油 白湯(小麦 乳 鶏肉 豚肉 げら 粉) にんにく 豆乳 ごま油)	牛乳	焼き餃子(キャベツ たまねぎ なら しょうが 鶏肉 豚肉 豚脂 砂糖 ごま油 塩 小麦粉) ごま酢あえ(キャベツ もやし ほうれん草 酢 砂糖 ごま)
9	木	コッペパン	牛乳	オムレツ(鶏卵 チキンスープ でんぶん 砂糖 ケチャップ) シーザーサラダ(ベーコン キャベツ どうもろこし チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 チーズ 鶏卵 レモン 豚肉)) 鶏肉とほうれん草のクリーム煮(白花豆 いんげん 粉チーズ 鶏肉 たまねぎ ほうれん草 しめじ 油 コンソメ 塩 牛乳)
10	金	ご飯	牛乳	チンジャオロース(豚肉 たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく 油 オイスターソース 砂糖 酒 中華 だし しょうゆ 片栗粉) ワンタンスープ(ワンタン(キャベツ たまねぎ 人参 魚肉すり身 豚脂 でんぶん 豆腐) ちんげんさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ みりん 中華だし) マーラーカオ(砂糖 小麦粉 鶏卵 乳 水あめ しょうゆ)
14	火	菜飯(米 広島菜 京菜 大根葉 砂糖 しらす 塩 ごま 昆布)	牛乳	厚焼玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつお こんぶだし) もやしとささみのサラダ(もやし きゅうり にんじん ささみ ごま にんにく しょうゆ 塩 ごま油) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう 大根 豆腐 ねぎ しめじ 油 みそ だし)
15	水	ご飯	牛乳	鮭のもみじ焼き(さけ 酒 塩 にんじん マヨネーズ) 海藻サラダ(きゅうり わかめ 昆布 赤とさか 白とさか ドレッシング(水あめ 砂糖 酢 油 塩 にんにく) ) ほうとう汁(ほうとう 豚肉 ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ しいたけ 油あげ みそ だし)
16	木	ご飯	牛乳	レモンミンチカツ(キャベツ 鶏肉 レモン パン粉 卵白 しょうが 小麦粉 大豆 油 コーンフレーク) ひよこ豆とツナのサラダ(ツナ ひよこめ いんげん キャベツ マヨネーズ 酢) 肉団子スープ(鶏肉団子 ちんげんさい ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)
17	金	ポークカレー(米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ワイン ガラムマサラ カレールウ)	牛乳	わかめサラダ(わかめ キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢) ゆでたまご(鶏卵)
20	月	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 しょうゆ 砂糖 塩 だいこん 水あめ レモン 砂糖 みりん) ごぼうサラダ(ごぼう ちくわ どうもろこし きゅうり ごま マヨネーズ) ごま豚汁(豚肉 にんじん だいこん ねぎ ごま油 だし みそ ごま)
21	火	カレーピラフ(米 じゃがいも グリンピース 油 たまねぎ 塩 カレー粉 ピーマン 砂糖)	牛乳	鶏肉のマスタード焼き(鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 マスタード) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト)) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩)
22	水	豚南蛮うどん(ソフト麺 豚肉 ねぎ ほうれん草 なると えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 だし 七味唐辛子)	牛乳	さつまいもの天ぷら(さつまいも 小麦粉 油) 梅肉和え(もやし きゅうり わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 梅)
23	木	ご飯 ふりかけ(ごま 鶏卵 乳糖 小麦粉 塩 海苔 大豆 こしあん さば みそ 鶏肉 青さ 抹茶)	牛乳	さんまの塩焼き(さんま 塩) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) すいとん汁(すいとん だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 鶏肉 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 塩 だし)
24	金	麻婆豆腐丼(米 豚肉 豆腐 なら にんじん たまねぎ みそ 豆板醤 酒 みりん 中華だし しょうゆ 油 オイスターソース 片栗粉 ごま油 砂糖)	牛乳	ほうれん草のおひたし(ほうれん草 にんじん もやし かつおぶし しょうゆ) 春雨スープ(春雨 鶏肉 たまねぎ にんじん ちんげんさい きくらげ ねぎ しょうゆ みりん 中華だし 塩)
28	火	ご飯	牛乳	ぶりの和風フライ(いなだ パン粉 小麦粉 みそ みりん 砂糖 ごま油) 海藻と大豆のサラダ(どうもろこし 海藻 ツナ 大豆 ドレッシング(酢 砂糖 しょうゆ 塩 ホタテエキス かつお節 梅) 豆腐チヂミ(豚肉 にんにく しょうが ごま油 キムチ(りんご 白菜 どうがらし たまねぎ にんじん) ちんげんさい ねぎ もやし なら みそ 豆腐)
29	水	麦ごはん 納豆	牛乳	厚焼玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 昆布 かつお) ごぼうサラダ(ごぼう 人参 マヨネーズ ごま しょうゆ) 白玉汁(だいこん にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 白玉 塩 しょうゆ だし)
30	木	中華丼(米 麦 にんじん 白菜 小松菜 豚肉 いか しいたけ ねぎ 中華だし しょうゆ 片栗粉 オイスターソース ごま油 塩)	牛乳	くらげ中華あえ(くらげ ごま油 酢 しょうゆ ごま きゅうり もやし にんじん ごま油 ごま) かきたま汁(鶏卵 豆腐 しょうが 片栗粉 しょうゆ だし)
31	金	米パン	発酵乳	鶏肉の香草焼き(鶏肉 パン粉 塩 チーズ ピーマン にんじん トマト 油) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト)) パンパキンスープ(かぼちゃ たまねぎ パセリ シチュールウ クリーム 牛乳 塩 コンソメ)