

# 令和5年10月 献立使用材料予定表

横浜市立上菅田特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2	3	4	5	6
赤の食べ物(牛乳)の栄養について知る	食事前後の過ごし方について知る	さばについて知る	だし汁について知る	米の栽培について知る
<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>ごまじょうゆあえ</b> もやし こまつな ごま <b>ハンバーグ</b> <b>和風ソース</b> 豚肉 鶏肉 豆腐 たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ 砂糖 てんぷん <b>みそ汁</b> 油揚げ キャベツ にんじん みそ <b>牛乳</b>	<b>食パン</b> <b>野菜スープ</b> 鶏肉 たまねぎ キャベツ じゃがいも しめじ バセリ <b>チリコンカーン</b> 豚肉 だいず たまねぎ にんじん にんにく マカロニ 米油 小麦粉 トマト(缶) <b>牛乳</b>	<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>だいずの磯煮</b> だいず(水煮) 凍り豆腐 にんじん 油揚げ ひじき ごま 米油 砂糖 <b>さばの塩焼き</b> さば 豆腐 油あげ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ごま油 <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> 精白米 <b>すまし汁</b> 豆腐 ねぎ こまつな <b>肉じゃが</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 米油 砂糖 ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖 <b>だいずとじゃこの炒り煮</b> だいず(水煮) てんぷん <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> 精白米 <b>ゆでやさい</b> キャベツ こまつな ごま ごま油 <b>めかじきのチリソース</b> めかじき てんぷん 米粉 ねぎ しょうが にんにく トウバンジャン 米油 <b>たまごスープ</b> 鶏卵 豆腐 たまねぎ てんぷん <b>牛乳</b>
9	10	11	12	13
スポーツの日	豆の種類について知る	まぐろの加工品について知る	韓国料理(タッカルビ)について知る	豚肉の栄養について知る
	<b>はいがごはん</b> はいが米 <b>みそ汁</b> 豆腐 切り干しだいこん ねぎ みそ <b>煮豆</b> いんげん豆 砂糖 <b>豚肉と野菜のしょうが炒め</b> 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん しょうが 米油 てんぷん <b>牛乳</b>	<b>ドッグパン</b> ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん トマト(缶) いんげん豆 にんにく オリブ油 <b>ツナペースト</b> まぐろ油漬け まぐろ水煮 たまねぎ にんじん 米油 砂糖 チーズ <b>ミネストローネ</b> 桃(缶) りんご(缶) みかん(缶) 砂糖 <b>ミックスフルーツ</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> 精白米 <b>ナムル</b> もやし なら にんじん にんにく ごま ごま油 <b>タッカルビ</b> 鶏肉 さつまいも たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 米油 砂糖 ごま油 コチジャン <b>わかめスープ</b> 豆腐 ねぎ えのきたけ わかめ ごま油 <b>牛乳</b>	<b>はいがごはん</b> はいが米 <b>ポークカレー</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン <b>ごま酢あえ</b> きゅうり 切り干しだいこん ごま 砂糖 <b>プルーンはっこう乳</b>
16	17	18	19	20
ひじきについて知る	山形県の郷土料理について知る	パンの種類について知る	食育の日 中2校外宿泊中3休業日	中3休業日
<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>ひじきのつくだ煮</b> ひじき 砂糖 ごま油 <b>変わり五目豆</b> だいず(水煮) 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 米油 にんじん ピーマン こんにゃく 砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> 精白米 <b>きんぴら</b> ごぼう にんじん ごま ごま油 砂糖 <b>いも煮</b> 牛肉 さといも しらたき 豆腐 はくさい ねぎ しめじ 砂糖 <b>ラフランス(缶)</b> <b>牛乳</b>	<b>黒パン</b> <b>マカロニのクリーム煮</b> マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 小麦粉 バター 粉チーズ <b>ピーンズサラダ</b> だいず いんげん豆 えだまめ コーン(缶) きゅうり たまねぎ 砂糖 米油 <b>牛乳</b>	<b>はいがごはん</b> はいが米 <b>からしじょうゆあえ</b> もやし こまつな <b>鮭の西京焼き</b> 鮭 みそ だいこん にんじん ごぼう みそ <b>呉汁</b> だいず(水煮) 油揚げ ねぎ だいこん にんじん ごぼう みそ <b>牛乳</b>	<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>みそ汁</b> ねぎ キャベツ こまつな みそ <b>親子煮</b> 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん 米油 砂糖 てんぷん <b>黒みつかん</b> 含蜜糖 寒天 <b>牛乳</b>
23	24	25	26	27
納豆の栄養について知る	きのこの種類について知る	はれの日の食事について知る	きなこ味のあげパンを味わう	行事食 十三夜にちなんだ食品(栗)を味わう
<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>みそ汁</b> じゃがいも たまねぎ わかめ みそ <b>豚肉とだいこんの煮物</b> 豚肉 うずら卵(缶) だいこん にんじん しょうが こんにゃく 米油 砂糖 <b>納豆</b> <b>牛乳</b>	<b>ぶどうパン</b> <b>野菜スープ</b> ウインナー キャベツ にんじん コーン(缶) <b>きのこスパゲティ</b> スパゲティ 鶏肉 たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ エリンギ にんにく オリブ油 <b>きなこミルクゼリー</b> 含みつ糖 きな粉 牛乳 アガー 砂糖 <b>牛乳</b>	<b>赤飯</b> 精白米 あずき <b>煮しめ</b> さといも にんじん こんにゃく ごぼう しめじ さやえんどう 砂糖 <b>銀だらのあんかけ</b> 銀だら 砂糖 てんぷん 黒ごま <b>すまし汁</b> 鶏肉 豆腐 ねぎ <b>牛乳</b>	<b>あげパン</b> パン きな粉 砂糖 グラニュー糖 米油 <b>しゅうまい</b> しゅうまいの皮(小麦粉) 豚肉 米油 はるさめ ごま油 トウバンジャン みそ ごま たまねぎ しょうが バン粉 ごま油 <b>たっぷり野菜のたんたんスープ</b> 豚ひき肉 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが <b>牛乳</b>	<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦 <b>さつまいもと栗の甘煮</b> さつまいも 栗 砂糖 <b>秋味ごはんの具</b> さけフレーク 凍り豆腐 にんじん ごぼう しめじ ごま にんじん しょうが てんぷん <b>沢煮椀</b> 豚肉 だいこん みずな 米油 砂糖 <b>牛乳</b>
30	31			☆献立について  ○食欲の秋・収穫の秋なので、季節を感じられる献立を取り入れました。 (きのこスパゲティ、秋味ごはんの具、さつまいもと栗の甘煮、みかんなど) ○十三夜(10/27)にちなんだ献立を取り入れました。 ○郷土料理として山形県の料理(いも煮)を取り入れました。
旬の食品(さといも)の名前の由来について知る	みかんについて知る			
<b>はいがごはん</b> はいが米 <b>鶏ごぼうごはんの具</b> 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん ごま 米油 砂糖 <b>牛乳</b>	<b>サンドパン</b> 豚肉 ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ <b>コロケ</b> じゃがいも 豚肉 パン粉 たまねぎ 米油 <b>牛乳</b>			