

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3	4	5	6	7
はいが米について知る	五穀米の栄養について知る (食物せんい)	季節のみかんを味わう	十三夜に粟・豆を味わうことを知る	行事食
はいがごはん はいが米	おひたし キャベツ こまつな えのきたけ	五穀ごはん 精白米 五穀米	ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖	ごはん 精白米
ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 パン粉 でんぶん 豆腐 油揚げ さといも だいこん ねぎ たまねぎ ねぎ にんじん しめじ 砂糖 にんじん ごぼう こんにやく ごま油	けんちん汁 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	中華あえ まわかめ もやし にんじん みかん ごま 砂糖 ごま油 ラー油	さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 栗 金時豆 砂糖	前期終了式
10	11	12	13	14
スポーツの日	国際理解	郷土料理	加工品(きな粉)について知る	栄養について知る(鉄)
イギリスの料理を知る	北海道の郷土料理を味わう	だいたいの加工品(きな粉)について知る	はいがごはん はいが米	すまし汁 鶏肉 豆腐 だいこん ねぎ こまつな にんじん しょうが
はいが食パン りんごジャム	スコッチブロス 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく	あげパン パン 米油 砂糖 きな粉 グラニュー糖	中華炒め ボンレスハム もやし にんじん	小麦ごはん 精白米 米粒麦
コテージパイ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー にんにく しめじ オリーブ油 金時豆 じゃがいも 牛乳	さげのちゃんちゃん焼き さげ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく バター じゃがいも みそ 砂糖 米油	たっぶり野菜の坦々スープ 豚肉 うずら卵 キャベツ こまつな にんじん ねぎ しめじ しょうが にんにく はるさめ ごま油 みそ ごま トウバンジャン	みそ汁 キャベツ 油揚げ えのきたけ ねぎ みそ	変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも こんにやく にんじん ビーマン 米油 砂糖
17	18	19	20	21
季節のちりめんじゃこを味わう	季節のエリンギを味わう	季節の栗・秋みょうがを味わう	ブルガリア料理を味わう	季節のチンゲンサイを味わう
ごはん 精白米	だいたいとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油	栗ごはん 栗 はいが米	チーズパン ベーコン いんげん豆 キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく 米油	はいがごはん はいが米
うま煮 鶏肉 うずら卵 いか 凍り豆腐 じゃがいも だいこん にんじん こんにやく さやいんげん 砂糖	もずく汁 もずく 豆腐 にんじん ねぎ しょうが でんぶん 牛乳	肉じゃが 豚肉 じゃがいも しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん 米油 砂糖	ムサカ 豚肉 なす オリーブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ トマト缶 生クリーム ヨーグルト	ゆで野菜 チンゲンサイ もやし ごま油
24	25	26	27	28
金時豆の栄養について知る (食物せんい)	季節のさといもを味わう	ギリシャ料理を味わう	季節のりんごを味わう	切り干しだいこんの作り方を知る
はいがごはん はいが米	煮豆 金時豆 砂糖	黒パン 鶏肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ひよこ豆 オリーブ油	小麦ごはん 精白米 米粒麦	小麦ごはん 精白米 米粒麦
豚肉の炒め煮 豚肉 ちくわ たまねぎ にんじん ごぼう しらたき 米油 砂糖	みそ汁 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 牛乳	ケフテデス 豚肉 鶏肉 たまねぎ でんぶん クミン パセリ トマト缶	ツナそばろ まぐろ油漬け まぐろ水煮 にんじん 凍り豆腐 しょうが 砂糖	からししょうゆあえ もやし きゅうり
31	10月の献立について		10月の「食育の日」の献立	
季節の鮭を味わう	<p>○食べ物から秋を感じる事ができる献立を取り入れました。</p> <p>○10月8日の十三夜(豆名月)にちなみ、さつまいもと栗の甘煮に金時豆を使用します。</p> <p>○食育の日は、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事のよさを知らせる献立を取り入れました。</p> <p>○郷土料理は北海道のちゃんちゃん焼きを取り入れました。</p> <p>○国際理解の献立として、イギリス・ブルガリア・ギリシャ料理を取り入れました。</p> <p>○鉄を補うために、豆・豆製品を取り入れました。</p> <p>○食物繊維を補うために、五穀ごはんを取り入れました。</p>		<p>主食＊栗ごはん・・・旬の食材である栗を炊き込みました。</p> <p>主菜＊肉じゃが・・・秋からじゃがいもの産地が北海道になります。男爵芋を使用します。</p> <p>副菜＊ひじきの甘酢あえ・・・ひじきとごま油を使った甘酢あえです。</p> <p>汁物＊もずく汁・・・削り節と昆布でとった合わせだしを使用します。</p> <p>飲み物＊牛乳・・・牛乳は、成長期の子どものために必要なカルシウムを含んでいます。</p>	
ぶどうパン	野菜スープ 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	魚のマヨネーズ焼き さけ マヨネーズ にんにく パン粉 バジル	さつまいもとりんごの甘煮 さつまいも りんご バター 砂糖 シナモン	牛乳

# 令和 4年 10月 学校給食献立予定表

横浜市立ろう特別支援学校

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント
			おものに熱や力のもとになるもの	おもにからだをつくるもの	おもに体の調子を整えるもの			
3	月	はいがごはん ハンバーグ和風ソース おひたし けんちん汁 牛乳	はいが米 でんぶん パン粉 砂糖 ごま油 さといも こんにやく	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ だいこん こまつな キャベツ えのきたけ ごぼう	みりん しょうゆ 塩 削り節 だし昆布	595 23.8	☆お米は、秋(8月~10月)に収穫されます。今とれるものは新米と呼ばれて います。給食で使用するはいが米は、玄米から7割ほど胚芽が残るように 精米したお米なので、白米よりビタミンB群や食物せんいなどの栄養があります。
4	火	五穀ごはん ポークカレー ごま酢あえ 調整豆乳	精白米 五穀米 じゃがいも 米油 ごま 小麦粉 マーガリン 砂糖	豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり 切干しだいこん	カレー粉 中濃ソース 塩 トマトケチャップ しょうゆ 酢	653 18.5	☆五穀ごはんは、米に麦やひえ、あわ、きび、黒米などを混ぜて炊いたごはん です。米以外の穀物を雑穀と言います。雑穀は米と比べて、食物せんいや ビタミンが多く含まれています。ゆっくり消化されるので、腹持ちがよくなります。
5	水	麦ごはん ジャガマポー 中華あえ みかん 牛乳	精白米 米粒麦 米油 じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま ごま油 ラー油	豚肉 だいず みそ まわかめ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく もやし みかん	トマトケチャップ 塩 しょうゆ トウバンジャン 酢	624 21.6	☆みかんは日本を代表するかんきつ類で、「温州みかん」と呼ばれる日本独自の 品種です。緑色の早生みかんから始まり、橙色のみかんになり、12月頃まで 収穫されます。
6	木	ごはん 魚の塩焼き だいこんおろし さつまいも栗の甘露 沢煮焼 牛乳	精白米 さつまいも 栗 砂糖 でんぶん	あじ 豚肉 金時豆 牛乳	だいこん にんじん ねぎ ごぼう みずな えのきたけ しょうが	塩 しょうゆ 削り節 酒 レモン果汁 だし昆布	583 26.5	☆10月8日は「十三夜」です。「十五夜」となり、空が澄み月がきれいに見えるので お月見をします。「十三夜」は日本だけの風習で、初めは秋の収穫を祝う日でした。 この時期にとれる栗や豆をお供えるので「豆名月」「栗名月」とも言います。
11	火	はいが食パン リンゴジャム コテージパイ スコッチブロス 牛乳	パン リンゴジャム じゃがいも 押し麦 米油 オリーブ油	豚肉 金時豆 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しめじ キャベツ	トマトケチャップ 塩 ウスターソース ワイン こしょう チキンブイヨン	682 26.9	☆スポーツの秋。ラグビーはイングランドが発祥のスポーツです。イギリスの 家庭では、上にポテトをのせて焼いたコテージパイや、よく煮込んだ野菜のスープを 作ります。スコッチブロスは、スコットランドのスープという意味です。
12	水	はいがごはん さけのちゃんちゃん焼き すまし汁 こんぶのつくだ煮 牛乳	はいが米 じゃがいも 米油 砂糖 バター ごま	さけ みそ 昆布 豆腐 鶏肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが だいこん ねぎ こまつな	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 酢 削り節 だし昆布	686 30.9	☆ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。漁師の父ちゃんが作るので ちゃん焼き、ちゃんちゃんと言ってくるからなど名前由来は諸説あります。 北海道は夏はこんぶの最盛期です。だいこんの生産量が日本一です。
13	木	あげパン たっぷり野菜の坦々スープ 中華炒め 牛乳	パン 砂糖 米油 ごま油 グラニュー糖 ごま はるさめ	豚肉 きな粉 うずら卵 みそ ボンレスハム 牛乳	キャベツ こまつな ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが もやし	塩 酒 しょうゆ トウバンジャン 酢 チキンブイヨン	617 28.0	☆きな粉は、だいずを炒って皮をむき、粉状に挽いたものです。 加熱によりだいず特有の臭いが抜け、香ばしい香りがします。 きな粉はたんぱく質や食物せんいを多く含み、おなかの調子を整えます。
14	金	麦ごはん ふりかけ 変わり五目豆 みそ汁 牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 米油 砂糖 こんにやく ごま	だいず 豚肉 凍り豆腐 油揚げ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 削り節	700 30.1	☆豆は2つのグループに分けられます。炭水化物が多い豆、たんぱく質、脂質が 多い豆です。だいずはたんぱく質、脂質、ビタミン、無機質が一粒に多く含まれて います。鉄も多く、だいずは自然のバランス栄養食です。
17	月	ごはん うま煮 だいずとじゃこの炒り煮 もずく汁 牛乳	精白米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま こんにやく でんぶん	鶏肉 うずら卵 いか 凍り豆腐 だいず 豆腐 ちりめんじゃこ もずく 牛乳	だいこん にんじん さやいんげん ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 塩 削り節 酒	662 31.3	☆ちりめんじゃこはカタクティワシの稚魚です。春と秋の年2回とれます。 秋にとれる稚魚のほうに脂がのっています。稚魚を塩ゆでにしたものを しらす、さらに乾燥させたものをちりめんじゃこと呼びます。
18	火	チキンライス コロケック クリームスープ 牛乳	はいが米 米油 バター じゃがいも パン粉 小麦粉	鶏肉 豚肉 いんげん豆 豆乳 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな ピーマン エリンギ	塩 チキンブイヨン トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう	702 26.5	☆エリンギはフランスやイタリア料理によく使われているきのこです。日本に自生して いないので初めはなじみがありませんでしたが、日本で栽培されるようになると 独自の形や歯触りが人気を呼び、いろいろな料理に使われるようになりました。
19	水	栗ごはん 肉じゃが ひじきの甘酢あえ すまし汁 牛乳	はいが米 じゃがいも しらたき 栗 米油 砂糖 ごま油	豚肉 ひじき 豆腐 はんぺん 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ さやいんげん みょうが	しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節 酢 だし昆布	604 23.5	☆みょうがは、夏に収穫する夏みょうがと、秋に収穫する秋みょうががあります。 秋みょうがは独特の香りがあり、秋をつける「風味」として使われます。また、 栗も秋を代表する食品です。きょうは栗ごはんにしました。
20	木	チーズパン ムサカ 豆と野菜のスープ みかん 牛乳	パン オリーブ油 じゃがいも 米油	豚肉 ベーコン チーズ 生クリーム ヨーグルト いんげん豆 牛乳	なす たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト缶 キャベツ パセリ みかん	塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ ワイン 黒こしょう チキンブイヨン	711 26.1	☆ブルガリアはヨーロッパ大陸の東側に位置しています。酪農や農業が盛んで、 ヨーグルトやチーズを使った料理が多くあります。 ムサカにもヨーグルトと生クリームを合わせたソースをかけて作ります。
21	金	はいがごはん 魚のチリソース ゆで野菜 中華スープ 牛乳	はいが米 でんぶん 米油 ごま油 砂糖 はるさめ	ホキ 鶏卵 豆腐 牛乳	ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ ねぎ こまつな にんじん	トウバンジャン 酒 塩 トマトケチャップ しょうゆ 黒こしょう チキンブイヨン	635 28.7	☆中国から伝わったチンゲンサイは、生育が50日前後と短いの、1年で4回栽培 されています。露地で栽培するのは、秋だけです。チンゲンサイはアクが少なく、 加熱しても歯触りがよいので、炒め物やスープなどいろいろな料理に使われます。
24	月	はいがごはん 豚肉の炒め煮 煮豆 みそ汁 牛乳	はいが米 しらたき 米油 砂糖	豚肉 ちくわ 金時豆 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 塩 削り節	651 26.3	☆金時豆はいんげん豆の種類です。よく知られているのが「大正金時」という 名前で、北海道の大正村で生産され、その名がつけました。煮豆用に適していて 食物繊維がごぼうの2倍あります。洋風の料理にも合います。
25	火	はいがごはん 鶏ごぼうごはんの具 磯香あえ いも煮汁 ヨーグルト 牛乳	はいが米 米油 砂糖 ごま さといも こんにやく	鶏肉 油揚げ のり 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ごぼう にんじん キャベツ ねぎ こまつな まいたけ	しょうゆ 塩 酒 削り節	672 28.5	☆さといもがおいしくなる時期は9月下旬~11月です。山でとれる「やまいも」に対し、 里でとれるのが「さといも」の名がつけました。さといも独特のぬめりは 食物繊維です。さといもは、いも類の中でも水分が多くカリウムが低めです。
26	水	黒パン ケフテデス レヴィンアスーバ ラフランス缶 牛乳	パン じゃがいも オリーブ油 でんぶん	豚肉 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 牛乳	トマト缶 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ラフランス	トマトケチャップ ワイン ウスターソース クミン 塩 こしょう チキンブイヨン	650 26.7	☆ギリシャ料理は、「地中海の食事」としてユネスコ無形文化遺産に登録されて います。ギリシャ料理は、オリーブ油を使用し、トマトやレモンで酸味を効かせた 健康的な料理です。ケフテデスは、小さな肉団子という意味です。
27	木	麦ごはん ツナそぼろ さつまい りんご 牛乳	精白米 米粒麦 砂糖 こんにやく さつまいも	まぐろ油漬 まぐろ水煮 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ 牛乳	にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな りんご	酒 しょうゆ 削り節	637 25.8	☆りんごは10月から12月にかけて、いろいろな品種(つがる・ふじ・しなのなど)が 出荷ります。日本のりんごの産地は、青森県、岩手県、秋田県、長野県です。 りんごは、昔から1日1個で、医者いらずと言われるほど、健康によい食べ物です。
28	金	麦ごはん 豚肉と切干しだいこんの煮物 からししょうゆあえ 納豆 牛乳	精白米 米粒麦 つきこんにやく ごま 米油 砂糖	豚肉 ちくわ 納豆 牛乳	切干しだいこん にんじん しょうが こまつな もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 からし	595 24.5	☆「切干しだいこん」は、だいこんを洗って細く切り、天気の良い日に3日間ほど 天日干しします。一日に4回ほどかき混ぜて干します。冬、だいこんで作るため 11月中旬から冬の間に作ります。今日は煮物にしました。
31	月	ぶどうパン 魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ さつまいもとりんごの甘露 牛乳	パン マヨネーズ パン粉 さつまいも 砂糖 バター	さけ 豚肉 牛乳	干しぶどう パセリ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく りんご	塩 こしょう 黒こしょう ワイン シナモン バジル チキンブイヨン	689 29.5	☆鮭は、10月から11月頃、産卵のために自分が生まれた川に戻ってきます。脂が 乗っておいしいので、戻ってきた鮭を「秋鮭」「秋味」と呼びます。日本で産卵する 鮭はシロザケという種類で、アラスカ湾などの寒い場所で成長期を過ごします。

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。  
食物アレルギーや服薬等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合がございます。