

令和8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	
☆献立について						1		2	
○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、りんご） ○十三夜にちなんだ献立を取り入れました。 （さつまいもと栗の甘煮） ○郷土料理として北海道と山形県の料理を取り入れました。 （ちゃんちゃん焼き・芋煮汁）						韓国料理（タッカルビ）について知る		豆の種類について知る	
ごはん 精白米		ごはん 精白米		あげパン パン きな粉 砂糖 グラニュー糖 米油		ごはん 精白米		ごはん 精白米	
肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 米油 砂糖		昆布の佃煮 糸昆布 しょうが ごま 砂糖		たっぶり野菜の たんたんスープ 肉団子の甘酢あんかけ 鶏肉 豚肉 大豆 砂糖 でんぶん ねぎ しょうが		ナムル もやし こまつな にんじん にんにく ごま ごま油 わかめスープ 豆腐 ねぎ えのきたけ わかめ ごま油 牛乳		煮豆 金時豆 砂糖	
みそ汁 キャベツ 油揚げ ねぎ みそ		ちゃんちゃん焼き さけ 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		すまし汁 豆腐 だいこん ねぎ こまつな にんじん 牛乳		ジャガマーボー 豚肉 大豆 にんじん 砂糖 米油 じゃがいも たまねぎ ビーマン みそ しょうが にんにく でんぶん 豆板醤		豚肉と野菜の しょうが炒め 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん しょうが 米油 でんぶん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
5		6		7		8		9	
かつおぶしについて知る		北海道の郷土料理について知る		きなこ味のあげパンを味わう		みかんについて知る		非常食の日	
ごはん 精白米		ごはん 精白米		あげパン パン きな粉 砂糖 グラニュー糖 米油		胚芽ごはん 胚芽米		みかん 軟菜：みかん缶 マベ：みかんゼリー 中華スープ	
肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 米油 砂糖		ちゃんちゃん焼き さけ 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		肉団子の甘酢あんかけ 鶏肉 豚肉 大豆 砂糖 でんぶん ねぎ しょうが		ジャガマーボー 豚肉 大豆 にんじん 砂糖 米油 じゃがいも たまねぎ ビーマン みそ しょうが にんにく でんぶん 豆板醤		中 鶏卵 豆腐 にんじん ねぎ ハム なら でんぶん ごま油 牛乳	
12		13		14		15		16	
スポーツの日		卵について知る		豚肉の栄養について知る		きのこの種類について知る		季節の食品（りんご）を味わう	
		胚芽ごはん 胚芽米		ごま酢あえ 切り干しだいこん きゅうり ごま 砂糖		ロールパン		ごはん 精白米	
		親子煮 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 砂糖 でんぶん		ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小麦粉 マーガリン 米油 カレー粉		きのこスパゲティ スパゲティ 鶏肉 たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ こまつな にんにく オリーブ油		ツナそぼろ まぐろ油漬 にんじん 凍り豆腐 鶏肉 さつまいも だいこん にんじん しょうが 砂糖 ごぼう ねぎ こんにゃく みそ	
		牛乳		プルーンはっこう乳		牛乳		牛乳	
19		20		21		22		23	
納豆の栄養について知る		たんぱく質について知る		牛乳の栄養について知る		ヨーグルトの種類について知る		十三夜について知る	
ごはん 精白米		ごはん 精白米		麦ごはん 精白米 米粒麦		食パン		ごはん 精白米	
切干しだいこんと 豚肉の煮物 切干しだいこん 豚肉 にんじん たまねぎ こまつな 米油 砂糖		のりのつくだ煮 のり 砂糖		おひたし キャベツ こまつな		チリコンカン 牛肉 大豆 たまねぎ 米油 にんじん にんにく マカロニ 米粉 トマト チリパウダー		秋味ごはんの具 さけフレーク 凍り豆腐 にんじん まいたけ しめじ 米油 砂糖	
みそ汁 じゃがいも たまねぎ 油揚げ みそ		変わり五目豆 大豆 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		豆腐ハンバーグ 和風ソース 大豆 たまねぎ 鶏肉 豚肉 しょうが えのきたけ ねぎ 砂糖 でんぶん		野菜スープ ハム たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		すまし汁 豆腐 だいこん にんじん ねぎ こまつな でんぶん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
26		27		28		29		30	
パースデーメニュー									
はれの日の食事について知る		いかにについて知る		パンについて知る		スーラータンを味わう		いも煮について知る	
赤飯 精白米 あずき		ごはん 精白米		黒パン		ごはん 精白米		ごはん 精白米	
りんごかん りんごジュース 砂糖 寒天		ふりかけ 削り節 ちりめんじゃこ ごま 砂糖		ビーンズサラダ ミックスビーンズ にんじん たまねぎ コーン 米油 砂糖		回鍋肉 豚肉 キャベツ ねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ		磯香あえ キャベツ のり	
ごま塩 黒ごま		うま煮 鶏肉 うずら卵 いか 凍り豆腐 豆腐 たまねぎ こまつな みそ		米粉トマトシチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ トマトピューレ にんじん にんにく		スーラータン 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん ラー油 でんぶん		鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ ごぼう 豚肉 さといも だいこん にんじん	
魚のあんかけ かじきまぐろ 砂糖 でんぶん		みそ汁 じゃがいも だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく 砂糖		牛乳		牛乳		芋煮汁 ねぎ こまつな まいたけ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	