令和8年10月　献立使用材料予定表　テーマ「秋を感じる食べ物」

横浜市立左近山特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
☆献立について☆ 〇秋を感じることができる献立を取り入れました。 〇10月23日の十三夜（豆名月・栗名月）にちなんだ献立を取り入れました。 〇郷土料理は熊本県（タイピーエン・ひこずり）と北海道（鮭のちゃんちゃん焼き）を取り入れました。 〇国際理解の献立として、ブルガリア料理(ムサカ・ボブチョルバ)を取り入れました。 〇 鉄を補うために、豆・豆製品を取り入れました。 〇食物繊維を補うために、きのこを取り入れました。			1 ソース焼きそばについて知る ロールパン 肉だんごスープ 鶏肉 たまねぎ でんぷん ねぎ にんじん チンゲンサイ はるさめ ごま油 ソース焼きそば 中華めん 豚肉 いか キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 青のり 米油 豆乳ゼリー黒みつソース 豆乳 牛乳 寒天 砂糖 含蜜糖 牛乳	※10/2（金）は給食がありません。 
5 サンマー丼について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 にらたまスープ 豆腐 鶏卵 豚肉 にら はるさめ でんぷん ごま油 サンマー丼の具 豚肉 もやし たまねぎ にんじん こまつな 米油 砂糖 ごま油 でんぷん みかん 牛乳	6 だいずの加工品(凍り豆腐)について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 ごまじょうゆあえ もやし きゅうり ごま 凍り豆腐のそぼろ煮 凍り豆腐 豚肉 乾燥大豆 にんじん ねぎ 砂糖 米油 でんぷん カレーうどん うどん 豚肉 うずら卵 油揚げ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな 小麦粉 マーガリン でんぷん 牛乳	7 ひじきの栄養について知る 黒パン ひじきサラダ ひじき 打ち豆 キャベツ きゅうり にんじん ごま 米油 砂糖 きのこの米粉シチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム 米油 米粉 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 バター ぶどうゼリー ぶどうジュース 寒天 砂糖 デラウェア缶 牛乳	8 旬の食品（メカジキ）を味わう はいがごはん はいが米 ゆで野菜 もやし キャベツ ごま油 メカジキのチリソース炒め メカジキ でんぷん ※油 たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく しょうが 砂糖 トウバンジャン 卵スープ 鶏卵 豆腐 こまつな ねぎ でんぷん ごま油 牛乳	9 豆乳について知る チキンライス（トマトライス） はいが米 トマトジュース 鶏肉 たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン バター 野菜サラダ キャベツ きゅうり 砂糖 クリームスープ 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 牛乳
12 スポーツの日 	13 玄米について知る 玄米ごはん 精白米 玄米 みそ汁 豆腐 油揚げ ねぎ ほうれんそう えのきたけ みそ ふくめ煮 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 さといも にんじん こんにゃく 砂糖 ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖 ごま油 牛乳	14 季節の食品（きのこ）を味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 ごま酢あえ 切干だいこん きゅうり 砂糖 ごま きのこのカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 米油 しめじ エリンギ まいたけ マッシュルーム しょうが にんにく 小麦粉 マーガリン プルーンはっこう乳	15 ジャムについて知る コッペパン キャベツスープ キャベツ たまねぎ コーン ビーンズシチュー 豚肉 だいず チーズ たまねぎ にんじん トマトピューレ 米油 ブルーベリージャム 牛乳	16 まぐろの加工品について知る はいがごはん はいが米 揚げだいず だいず でんぷん 米油 青のり ツナそぼろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖 豚汁 豆腐 豚肉 だいこん こまつな ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく みそ 牛乳
19 食育の日 季節の栗・秋みょうがを味わう 栗ごはん 精白米 もち米 栗 ひじきの甘酢あえ ひじき もやし にんじん ごま油 砂糖 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 すまし汁 豆腐 ふ こまつな ねぎ みょうが 牛乳	20 郷土料理 熊本県の郷土料理を味わう はいがごはん はいが米 ひこずり なす たまねぎ ピーマン ごま油 砂糖 みそ タイピーエン 豚肉 うずら卵 えび いか キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ ごま油 みかん 牛乳	21 納豆について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 みそ汁 豆腐 なめこ ねぎ わかめ みそ 豚肉と切干しだいこんの煮物 豚肉 切干しだいこん にんじん しらたき こまつな しょうが 米油 砂糖 ごま 納豆 牛乳	22 国際理解 ブルガリア料理を味わう はいがパン ボブチョルバ ウィンナーソーセージ いんげん豆 たまねぎ キャベツ にんじん にんにく オリーブ油 ムサカ 牛肉 なす オリーブ油 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ トマト缶 生クリーム ヨーグルト ヨーグルト 牛乳	23 行事食 十三夜(豆名月・栗名月）について知る 豆ごはん 精白米 金時豆 さつまいもと栗の甘煮 さつまいも 栗 砂糖 鮭のもみじ焼き さけ にんじん しょうが ピーマン ノンエッグマヨネーズ みそ 沢煮椀 豚肉 にんじん ごぼう ねぎ みずな えのきたけ しょうが でんぷん 牛乳
26 きのこの栄養について知る ぶどうパン ミルファンティ 鶏卵 パン粉 ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チーズ きのこのスパゲティ スパゲティ 鶏肉 たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ ほうれんそう にんにく オリーブ油 フルーツジュレ みかん・黄桃・パイン・デラウェア缶 りんご缶 砂糖 寒天 牛乳	27 けんちん汁について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 おひたし キャベツ こまつな ハンバーグ和風ソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ しょうが 砂糖 でんぷん けんちん汁 豆腐 油揚げ さといも だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ごま油 牛乳	28 郷土料理 北海道の郷土料理を味わう はいがごはん はいが米 すまし汁 豆腐 鶏肉 だいこん ねぎ こまつな しょうが 鮭のちゃんちゃん焼き さけ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく 米油 みそ 砂糖 バター こんぶのつくだ煮 こんぶ しょうが ごま 砂糖 牛乳	29 季節の食品（りんご）を味わう きなこ揚げパン パン 米油 砂糖 きな粉 グラニュー糖 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 蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ パン粉 でんぷん しゅうまい皮 りんご 牛乳	30 ピラフについて知る シーフードピラフ（ガーリックライス） はいが米 にんにく オリーブ油 ベーコン いか えび たまねぎ しめじ 赤・緑ピーマン ミネストローネ ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ひよこ豆 トマト缶 オリーブ油 かぼちゃプリン かぼちゃ 寒天 砂糖 牛乳 豆乳 生クリーム 牛乳