



# 令和6年度10月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	708 kcal
	牛肉の生姜炒め	183 kcal	和牛もも肉、玉葱、エリンギ、なたね油、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん	牛肉の生姜炒め	628 kcal
	白菜の煮物	91(73) kcal	はくさい、にんじん、さといも、薄揚げ、干し椎茸、こんぶ、かつお節、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	白菜の煮物	30.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		22.8 g
2 水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	616 kcal
	鱈の香味ダレかけ	109 kcal	あじ、食塩、清酒、しょうが、青ねぎ、りんごピューレ、ごま、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、水	鱈の香味ダレかけ	539 kcal
	わかめのみそ汁	73(58) kcal	絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、だいこん、青ねぎ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	わかめのみそ汁	35.1 g
	牛乳	126 kcal	1本		14.9 g
3 木	五目チャーハン	396(317) kcal	金賞健康米、なたね油、ウインナー、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、スイートコーン水煮、青ピーマン、固形中華スープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	おかゆ 五目チャーハンの具	708 kcal
	きのこレタススープ	89(71) kcal	鶏もも肉、レタス、ぶなしめじ、えのきたけ、玉葱、にんじん、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水、かたくり粉	きのこレタススープ	592 kcal
	春雨の中華和え	97(78) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、りょうとうもやし、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油	春雨の中華和え	24.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		26.3 g
4 金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	751 kcal
	がんもどきのうま煮	169(135) kcal	やわらかがんも、中ざら糖、濃口しょうゆ、水、にんじん、さつまいも、だいこん、たけのこ水煮、みりん、中ざら糖、濃口しょうゆ、食塩、こんぶ、かつお節、水	がんもどきのうま煮	625 kcal
	豚肉きんぴら炒め	148(118) kcal	豚もも肉、ごぼう、つきこんにやく、にんじん、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、ごま	豚肉のきんぴら炒め	30.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		19.3 g
7 月	ポークカレー	526(421) kcal	金賞健康米、豚もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、トマト水煮、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、鳥がらだし、りんごピューレ、水	おかゆ ポークカレーのルウ	747 kcal
	れんこんサラダ	95(76) kcal	れんこん、にんじん、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、三温糖、オリーブ油	れんこんサラダ	623 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		25.9 g
					23.7 g
8 火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	634 kcal
	鱈のゆずみそがけ	122 kcal	さわら、食塩、清酒、白みそ、ゆず果汁、みりん、三温糖、水	鱈のゆずみそがけ	556 kcal
	五目汁	78(62) kcal	はくさい、にんじん、だいこん、白ねぎ、スクールちくわ、薄揚げ、こんぶ、かつお節、みりん、淡口しょうゆ、食塩、かたくり粉、水	五目汁	30.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		16.6 g
9 水	まいたけごはん	321(257) kcal	金賞健康米、薄揚げ、にんじん、まいたけ、食塩、淡口しょうゆ、みりん、なたね油	おかゆ まいたけごはんの具	670 kcal
	豚じゃが	183(146) kcal	豚もも肉、なたね油、清酒、じゃがいも、にんじん、玉葱、糸こんにやく、三度豆、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水	豚じゃが	561 kcal
	柿なます	40(32) kcal	柿、だいこん、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	柿なます	25.1 g
	牛乳	126 kcal	1本		17.6 g
10 木	コッペパン	184 kcal	1個(全学部・小)	パン粥	643 kcal
	なすのミートスパゲティ	278(222) kcal	スパゲティ・マカロニ、牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、こしょう、にんにく、ワイン風調味料(赤)、オリーブ油、玉葱、にんじん、なす、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖	なすのミートスパゲティ	576 kcal
	野菜コンソメスープ	55(44) kcal	じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉葱、セロリー、スイートコーン水煮、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	野菜コンソメスープ	25.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		19.5 g
11 金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	765 kcal
	さんまの香味揚げ	249 kcal	さんま、かたくり粉、薄力粉、なたね油、しょうが、白ねぎ、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん	さんまの香味揚げ	687 kcal
	きのこみそ汁	82(66) kcal	えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、玉葱、じゃがいも、薄揚げ、麦みそ、こんぶ、かつお節、水	きのこみそ汁	29.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		31.6 g
15 火	【フランスの献立】	kcal			627 kcal
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部・小、中学部・高等部・大)	パン粥	519 kcal
	白身魚のプロバンス風	146 kcal	まだら、食塩、かたくり粉、薄力粉、なたね油、玉葱、にんにく、オリーブ油、トマト水煮、トマトピューレ、ワイン風調味料(赤)、コンソメ、三温糖、食塩、ウスターソース、パセリ	白身魚のプロバンス風	31.0 g
	豚肉ポトフ	79(63) kcal	豚もも肉、じゃがいも、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、コンソメ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	豚肉ポトフ	22.4 g
16 水	【高等部1年生お楽しみ献立】				747 kcal
	白ごはん	308(246) kcal	精白米	おかゆ	666 kcal
	手作りハンバーグ	171 kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、豆乳、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ	手作りハンバーグ	24.4 g
	個包装トマトケチャップ	10 kcal	1袋	個包装トマトケチャップ	14.7 g
	豚汁	97(78) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにやく、なたね油、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	豚汁	
	ぶどうゼリー	68 kcal	1個	ぶどうゼリー	
アップルジュース	93 kcal	1本	アップルジュース		

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
17 木	とりそぼろごはん	423(346) kcal	金賞健康米、鶏ひき肉、しょうが、玉葱、三温糖、濃口しょうゆ、清酒、なたね油	おかゆ とりそぼろごはんの具	667 kcal
	のっぺい汁	61(49) kcal	さといも、板こんにやく、にんじん、ごぼう、薄揚げ、こんぶ、かつお節、みりん、淡口しょうゆ、食塩、かたくり粉、水	のっぺい汁	567 kcal
	きゅうりのツナ和え	57(46) kcal	きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ、ツナ油漬け、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖	きゅうりのツナ和え	27.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		18.3 g
18 金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	610 kcal
	豚キムチ炒め	121(97) kcal	豚もも肉、しょうが、清酒、食塩、こしょう、なたね油、白菜キムチ、玉葱、にんじん、にら、りょくとうもやし、濃口しょうゆ、三温糖、ごま油	豚キムチ炒め	513 kcal
	チンゲン菜のスープ	55(44) kcal	チンゲンツアイ、にんじん、絹ごし豆腐、きくらげ、ぶなしめじ、三温糖、食塩、清酒、固形中華スープ、鳥がらだし、淡口しょうゆ、ごま油、かたくり粉、水	チンゲン菜のスープ	26.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		16.7 g
21 月	秋の味覚ごはん	317(254) kcal	金賞健康米、もち米、栗、薄揚げ、にんじん、ぶなしめじ、淡口しょうゆ、みりん、清酒、食塩	おかゆ 秋の味覚ごはんの具	686 kcal
	鶏の照り焼き	169 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、かたくり粉、水	鶏の照り焼き	608 kcal
	根菜のみそ汁	74(59) kcal	ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、青ねぎ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	根菜のみそ汁	31.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		22.6 g
22 火	白ごはん	308(246) kcal	星空舞	おかゆ	730 kcal
	豚肉のBBQソース	153 kcal	豚もも肉、玉葱、なたね油、食塩、こしょう、しょうが、りんごビューレ、ケチャップ、ウスターソース、黒砂糖、りんご酢	豚肉のBBQソース	639 kcal
	ウイナーズスープ	143(114) kcal	ウイナー、キャベツ、にんじん、玉葱、さつまいも、セロリー、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、水	ウイナーズスープ	31.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		24.7 g
23 水	【愛知県の献立】	kcal			674 kcal
	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	573 kcal
	ひきずり	172(138) kcal	鶏もも肉、清酒、食塩、なたね油、はくさい、白ねぎ、糸こんにやく、干し椎茸、焼き豆腐、おつゆふ、三温糖、濃口しょうゆ、水	ひきずり	29.0 g
	ほうれん草のなめたけ和え	27(22) kcal	ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、なめ茸、濃口しょうゆ	ほうれん草のなめたけ和え	19.0 g
	手作り昆布ふりかけ	41 kcal	しらす、かつお節、塩こんぶ、りんご酢、ごま、みりん、濃口しょうゆ、三温糖、清酒	手作り昆布ふりかけ	
牛乳	126 kcal	1本			
24 木	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	710 kcal
	カレイのフライ	196 kcal	からすがれい、こしょう、薄力粉、水、パセリ、パン粉、なたね油	カレイのフライ	597 kcal
	個包装とんかつソース	6 kcal	1袋	個包装とんかつソース	32.3 g
	ミネストローネ	106(85) kcal	ウイナー、じゃがいも、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、トマト水煮、ケチャップ、オリーブ油、コンソメ、鳥がらだし、ワイン風調味料(赤)、食塩、こしょう、三温糖、水	ミネストローネ	27.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		
25 金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	753 kcal
	マーボー豆腐	232(186) kcal	豚ひき肉、なたね油、しょうが、食塩、こしょう、清酒、絹ごし豆腐、たけのこ水煮、玉葱、にら、鳥がらだし、固形中華スープ、三温糖、赤だしみそ、テンメンジャン、かたくり粉、みりん、水	マーボー豆腐	628 kcal
	バンサンスー	87(70) kcal	緑豆はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油、からし	バンサンスー	29.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		24.4 g
28 月	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	697 kcal
	鯖の生姜煮	169 kcal	さば、しょうが、白ねぎ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、こんぶ、水	鯖の生姜煮	616 kcal
	さつま芋のみそ汁	94(75) kcal	さつまいも、だいこん、にんじん、白ねぎ、麦みそ、こんぶ、かつお節、水	さつま芋のみそ汁	29.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		19.6 g
29 火	【備蓄食の献立】				630 kcal
	救給カレー	257 kcal	1個	なめらかおかゆ なめらかおかず(白身魚と野菜)	623 kcal
	ローストチキン	161 kcal	鶏もも肉、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、食塩、こしょう	ローストチキン	26.6 g
	キャベツスープ	37(30) kcal	キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉葱、セロリー、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、水	キャベツスープ	33.3 g
	ソファール元気ヨーグルト	49 kcal	1個	ソファール元気ヨーグルト	
牛乳	126 kcal	1本			
30 水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	639 kcal
	鮭の幽庵焼き	145 kcal	鮭、清酒、食塩、ゆず果汁、淡口しょうゆ、清酒、みりん、三温糖、水、かたくり粉	鮭の幽庵焼き	563 kcal
	けんちん汁	71(57) kcal	絹ごし豆腐、さといも、板こんにやく、にんじん、ごぼう、だいこん、青ねぎ、ごま油、こんぶ、かつお節、みりん、淡口しょうゆ、食塩、水	けんちん汁	27.3 g
	アシドミルク	115 kcal	1本	アシドミルク	11.9 g
31 木	【ハロウインの献立】				812 kcal
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	656 kcal
	パンプキンシチュー	235(188) kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(白)、なたね油、西洋かぼちゃ、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、かぼちゃペースト、薄力粉、有塩バター、低脂肪乳、脱脂粉乳、コンソメ、鳥がらだし、水、パセリ	パンプキンシチュー	29.9 g
	カレー豆サラダ	86(69) kcal	蒸しひよこ豆、キャベツ、にんじん、ツナ油漬け、りんご酢、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう、カレー粉	カレー豆サラダ	35.1 g
	とけないアイス風デザート(バニラ)	89 kcal	1個	とけないアイス風デザート	
牛乳	126 kcal	1本			