

令和2年 10月分



学校給食献立予定表

岡山県立倉敷まきび支援学校

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (タバ・クワ・g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	木	ツナサンド 牛乳 もち麦入りトマトスープ マロンゼリー	牛乳 とうふ ゆう 寒天 ツナ ベーコン ゼラチン	キャベツ きゅうりピクル セー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ りんご	パン もち麦 ジャがいも 上白糖 くり サラダ油 マヨネーズ	657 23.7	788 28	808 28.7
2	金	そばめし 牛乳 卵とコーンのスープ フルーツミックス	牛乳 とうふ 青のり 糸がとお ぶた肉もも ベーコン たまご 牛乳	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ パセリ みかん缶詰 バイン缶詰 もも	あさひ米 強化米 中華めん でんぶん 上白糖 ナタデココ サラダ油	605 24.1	698 27.5	745 29.3
5	月	米粉パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ マッシュポテト コンソメスープ	牛乳 豚ロース ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご レモン	パン ジャがいも 上白糖 サラダ油 バター	669 29.2	806 34.5	816 34.9
6	火	ごはん 牛乳 さけのみそタルタル焼き カラフルマリネ 野菜とマカロニのスープ	牛乳 さけ いか ベーコン ゆでたまご缶 みそ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レタス	あさひ米 強化米 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	638 30	722 32.3	736 33
7	水	ごはん 牛乳 高野豆腐とキャベツの甘辛 いため煮 青菜としめじの和え物 ピオーネ	牛乳 高野豆腐 糸かまぼこ ぶた肉もも	キャベツ こまつな しょうが にんじん 白ねぎ ピオーネ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	649 24.2	748 27.6	771 28.9
8	木	米粉パン 牛乳 揚げ豆腐のチリソースかけ 冬瓜スープ りんご	牛乳 とうふ	しょうが たけのこ たまねぎ とうがん にんじん にんにく ねぎ りんご 生しいたけ	パン はるさめ 上白糖 ごま油 菜種油	575 20.1	685 23.4	694 23.6
9	金	ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの あんからめ 華風スープ ひじきのり佃煮	牛乳 とうふ ひじきのり佃煮 若鶏ももカツ用	えだまめ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん 白ねぎ 生くらげ	あさひ米 強化米 さつまいも でんぶん はるさめ 上白糖 菜種油 サラダ油	682 26.2	785 29.9	809 31.3
12	月	米粉パン 牛乳 【大】若鶏の電田揚げ 野菜のレモン酢あえ エリンギのスープ	牛乳 わかめ いか ベーコン 若鶏ももカツ用	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく レモン エリンギ	パン でんぶん 上白糖 菜種油 サラダ油	641 32.7	779 39.1	790 39.5
13	火	ごはん 牛乳 きのこと入りマーボー豆腐 ひじき入りの中華サラダ	牛乳 とうふ ひじき 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ ロースハム みそ	キャベツ しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま油	601 25.4	690 29	708 30.4
14	水	ごはん 牛乳 【大】豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 白玉ふのすまし汁	牛乳 塩わかめ 牛乳 ハンバーグ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 白玉ふ ジャがいも でんぶん 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	691 25.3	776 27.4	791 27.9
15	木	米粉バターロールパン 牛乳 ビーフジャー（岡山県産牛使用）フジカサ	牛乳 牛もも角切（岡山県産牛肉） 生クリーム	グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん マッシュルーム トマトピューレ	バターロール ジャがいも 上白糖 サラダ油 デミグラスソース フレンチドレッシング	736 25.6	893 30.6	916 31.6
16	金	岡山すし 牛乳 黄にらのすまし汁 みかん	牛乳 黒だいた とうふ 焼きあなご えび いか	さやえんどう ごぼう たまねぎ 黄にら にんじん れんこん みかん えのきたけ 干しいたけ	あさひ米 強化米 生麩スライス 上白糖	590 27.6	674 31.7	716 33.7
19	月	【大】和風カレーうどん 牛乳 ごまあえ スイートポテト	牛乳 牛肉スライス スイートポテト	こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ もやし ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま ねりごま サラダ油 カレールウ	639 24	743 27.7	758 28.7
20	火	ごはん 牛乳 さばのごまでおめかし おひたし みそ汁	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ 糸がとお さば みそ	しょうが たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく ねぎ もやし	あさひ米 強化米 ジャがいも でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	674 28.6	781 33	825 34.2
21	水	いもごはん 牛乳 丸干し たくあん入りポイルキャベツ なめこ汁	牛乳 とうふ 丸干しいわし みそ	キャベツ だいこん 千切りたくあん にんじん ねぎ なめこ	あさひ米 強化米 さつまいも（矢掛の佐藤さん） ごま	562 24	662 26.7	677 27.4
22	木	米粉パン 牛乳 若鶏のホワイトソース 三色ソテー 野菜スープ	牛乳 ベーコン 若鶏ももカツ用 調理用牛乳	さやいんげん キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ えのきたけ 生しいたけ ぶなしめじ	パン ジャがいも サラダ油 バター ホワイトルウ	649 34.2	783 40.3	793 40.7
23	金	ごはん 牛乳 すきやき 白菜の甘酢和え みかん	牛乳 焼きとうふ しらす干し 牛肉スライス	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい みかん	あさひ米 強化米 やきふ こんにやく ジャがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	648 25	740 28.5	759 29.8
26	月	中華そば 牛乳 抹茶蒸しパン みかん	牛乳 なんと ぶた肉肩 たまご 調理用牛乳	しょうが しなちく たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ ねぎ もやし みかん 煎茶パウダー	中華めん 薄力粉 ホットケーキミックス 上白糖 サラダ油 バニラエッセンス	660 23.8	780 27.6	804 28.6
27	火	玄米入りごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 もやしのからし和え 味付けのり	牛乳 ぶた肉もも みそ 味付けのり	さやいんげん きゅうり ごぼう だいこん にんじん もやし れんこん	あさひ米 玄米 こんにやく さいとも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	570 23.3	645 26.2	665 27.4
28	水	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き なます 根菜のカレースープ	牛乳 あぶらあげ さわら チキンウインナー	ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんじん 金時人参 ねぎ れんこん ゆず	あさひ米 強化米 上白糖 ごま サラダ油 カレールウ	660 28.1	761 32.2	776 32.9
29	木	米粉パン 牛乳 かぼちゃチーズフライ コールスローサラダ 白菜スープ	牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい かぼちゃチーズフライ	パン はるさめ 上白糖 オリーブ油 菜種油 サラダ油	621 21.1	725 24.5	731 24.7
30	金	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの卵スープ	牛乳 ぶた肉もも角 ベーコン たまご	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ピーマン えのきたけ きくらげ 干しいたけ	あさひ米 強化米 ジャがいも でんぶん 上白糖 菜種油 サラダ油	632 24	728 27.4	749 28.6

※【大】『10月の大好きメニュー』

知・小学部 5年生 「豆腐ハンバーグ」6年生のみなさん 「若鶏の電田揚げ」
知・中学部 2年生 「若鶏の電田揚げ」と「和風カレーうどん」を応援してくれました。

若鶏の電田揚げは大人気ですね。みぞさん楽しみにしています。
※各月2学部ずつ順番に、2つ選んでいます。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」から届く予定です。

10月の行事と食べ物のお話
（おうちの人とよみましょう。）

10月10日は「目の愛護」デーです。
皆さんは目を大切にしていますか？

公益財団法人 倉敷市学校給食会 からのお知らせです。
（安全で安心な学校給食の物資を選定し、まきび支援学校に供給できるように
してくれています。）

◆食育動画配信のお知らせ◆

倉敷市学校給食会ホームページでは「食育動画」の配信を
はじめました。野菜の栽培についてや、食品ができるまでの
流れなど、食育に関する動画を発信されてますので
下記アドレスから、ぜひご覧ください。（随時更新）

<https://www.kura-kyu.or.jp/>

公益財団法人倉敷市学校給食会
倉敷市鶴の浦1丁目1番2号

☎086-441-5112



お魚を切り身
にしていくお
魚屋さんのあ
りましたよ。



これらの栄養成分
を多く含む食べ物は
目の健康によいとい
われています。

目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン

うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど