令和8年 10月分

学校給食献立予定表

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（エネルギー kcal）（タンパク質 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	中学	高等
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 とうにゅう 寒天 ツナ ベーコン ゼラチン	キャベツ きゅうりピクル パセリ セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん **にんにく** りんご	パン もち麦 じゃがいも 上白糖 くり サラダ油 マヨネーズ	658 23.8	789 28.1	809 28.8
2	金	そぼめし　牛乳　コーンスープ フルーツミックス	牛乳 とうふ 青のり 糸がつお 豚肉もも ベーコン	キャベツ たまねぎ コーン パセリ にんじん **にんにく** ピーマン 夏みかん パイン もも	中華めん 強化米 米 上白糖 ナタデココ サラダ油	596 22.7	688 25.9	734 27.5
5	月	みそラーメン　牛乳　パンプキン蒸しパン ピオーネ	牛乳 黒豆 とうにゅう 豚肉もも 中みそ 赤みそ	粉末かぼちゃ キャベツ しょうが しなちく たまねぎ にんじん **ねぎ** **にんにく** もやし ピオーネ	ホットケーキミックス 中華めん 上白糖 ごま油 サラダ油 七味	647 22.4	770 26.1	795 27
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　レタスのスープ	牛乳 ミックスビーンズ さけ ベーコン ゆで卵缶 白みそ	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	強化米 米 サラダ油 マヨネーズ	635 29.9	715 31.8	728 32.3
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　なし	牛乳 高野豆腐 ちくわ 豚肉もも	キャベツ **こまつな** しょうが にんじん ピーマン なし ぶなしめじ	強化米 米 でんぷん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	640 24.4	733 27.8	753 29.1
8	木	米粉パン　牛乳　ビーフシチュー フレンチサラダ　ブルーベリーゼリー	牛乳 牛もも角切り 生クリーム	グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム トマトピューレ	パン じゃがいも 上白糖 ゼリー オリーブ油 サラダ油 デミグラスソース	698 25.8	837 30.7	860 31.7
9	金	岡山ずし　牛乳　黄にらのすまし汁 みかん	牛乳 黒だいず ゆば 焼きあなご えび いか	ぜんまい 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	強化米 米 上白糖	620 30.9	710 35.6	755 38
13	火	ごはん　牛乳　さわらのごまでおめかし おひたし　切り干し大根のみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 糸がつお さわら 中みそ 赤みそ	しょうが 切干しだいこん **ねぎ** たまねぎ **チンゲン菜** コーン にんじん **にんにく** もやし	強化米 米 でんぷん 上白糖 ごま 菜種油	708 29.8	818 34.3	838 35.1
14	水	ごはん　牛乳　若鶏とさつまいものあんからめ 華風スープ	牛乳 とうふ 若鶏肉もも	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 生きくらげ	強化米 米 さつまいも でんぷん はるさめ 上白糖 菜種油 サラダ油	692 28.2	799 32.4	826 34.1
15	木	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 豚肉ロース ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ すりおろしりんご レモン	パン じゃがいも 上白糖 サラダ油 バター	644 27.4	782 32.7	792 33
16	金	いもごはん　牛乳　丸干し キャベツの和え物　なめこ汁	牛乳 とうふ 丸干し 中みそ 赤みそ	キャベツ だいこん にんじん 千切りたくあん **ねぎ** なめこ	強化米 米 さつまいも くり ごま	564 23.9	665 26.5	679 27.3
19	月	ごはん　牛乳　豚肉の甘辛　きんぴら かきたま汁	牛乳 とうふ さつまあげ 豚肉もも角 たまご	ごぼう たまねぎ **ねぎ** ピーマン えのきたけ	強化米 米 こんにゃく でんぷん 上白糖 ごま 菜種油 サラダ油 七味	708 31.7	819 36.6	847 38.6
20	火	ごはん　牛乳　さんまのしょうが煮 もやしのごま和え　さつまいものみそ汁	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ さんましょうが煮 中みそ 赤みそ	**こまつな** にんじん **ねぎ** はくさい もやし	強化米 米 さつまいも 上白糖 ごま ねりごま	641 23.9	718 26.1	756 27.1
21	水	ごはん　牛乳　きのこ入りマーボー豆腐 ひじき入り中華サラダ　プルーン	牛乳 とうふ ひじき 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ロースハム 赤みそ	キャベツ しょうが たまねぎ コーン にんじん **にんにく ねぎ** プルーン えのきたけ 干しいたけ	強化米 米 でんぷん 上白糖 ごま ごま油	654 26.1	744 29.9	763 31.3
22	木	シュリンプバーガー　牛乳 エリンギのスープ　バナナ	牛乳 ベーコン えびカツ	キャベツ たまねぎ にんじん **にんにく** バナナ エリンギ	胚芽パン 菜種油 サラダ油 タルタルソース	686 28.8	751 31	808 33
23	金	ごはん　牛乳　すきやき 白菜の甘酢和え　りんご	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 りんご	強化米 米 こんにゃく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	629 24.1	720 27.5	739 28.7
26	月	和風カレーうどん　牛乳 大豆とわかめの酢の物　スイートポテト	牛乳 大豆 塩わかめ しらす干し 牛肉スライス	**こまつな** しょうが たまねぎ にんじん **にんにく** 白ねぎ マッシュルーム	うどん 上白糖 ごま油 サラダ油 カレールウ スイートポテト	643 25.8	748 29.9	764 31.1
27	火	ごはん　牛乳　たいの香味焼き 小松菜のごま和え　豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 塩わかめ たい 糸かまぼこ 白みそ 中みそ	キャベツ **こまつな** しょうが たまねぎ にんじん **ねぎ**	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	633 25.9	729 29.7	745 30.6
28	水	ごはん　牛乳　いりどり キャベツの甘酢和え　味付けのり	牛乳 味付けのり しらす干し ちくわ 若鶏肉もも	さやいんげん キャベツ ごぼう しょうが にんじん 干しいたけ	強化米 米 こんにゃく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	592 21.5	679 24.2	695 25.1
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　春雨スープ	牛乳 ベーコン	キャベツ たけのこ たまねぎ **チンゲン菜** にんじん **ねぎ** 生しいたけ かぼちゃチーズフライ	パン はるさめ 上白糖 オリーブ油 ごま油 菜種油	625 21.4	730 24.8	737 25
30	金	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　ひじきふりかけ	牛乳 ひじきふりかけ 豚肉もも ロースハム 中みそ	さやいんげん ごぼう **こまつな** だいこん にんじん もやし れんこん	玄米 米 こんにゃく さといも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	580 23.5	655 26.5	675 27.7

◎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。

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」の配信をしています。

下記アドレスから、『動画』をクリックして、ぜひご覧ください。真備町のたけのこ

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

食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」







この名前には、「食品ロスをなくす（non）」という願いがこめられています。
「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。

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。みなさんは、目を大切にしていますか？ゲームやタブレットは、時間を決めて使うようにしましょう。