



令和2年度 10月給食予定献立表

埼玉県立久喜特別支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体を作る もとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
								上段	小学部
								下段	中高等部
1	木	十五夜献立 きのこの炊き込みご飯	○	鮭の香味焼き 大豆とひじきの煮物 いものこ汁 お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 ひじき 大豆 竹輪 豚肉	しめじ えのき 人参 椎茸 ねぎ しょうが にんにく 蓮根 ごぼう いんげん 大根 小松菜	米 砂糖 油 ごま油 こんにやく 里芋	605	28.2
								788	37.9
2	金	ご飯	○	ささみのレモン煮 ほうれん草のり酢和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 ツナ 焼きのり 油揚げ	レモン ほうれん草 もやし きゅうり 人参 コーン 大根 玉葱 小松菜	米 油 でんぶん 砂糖	576	26.7
								769	36.1
5	月	ご飯	○	麻婆豆腐 パリパリサラダ 昆布スープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 昆布 ほたて	しょうが にんにく 椎茸 竹の子 たら ねぎ キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉葱 大根	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん ワンタンの皮	563	23.4
								749	30.5
6	火	ご飯	○	ほっけの塩焼き すき焼き風煮 彩の国納豆 味噌汁	牛乳 ほっけ 豚肉 焼き豆腐 納豆 わかめ 油揚げ	白菜 ねぎ 椎茸 しめじ 水菜 人参 キャベツ もやし	米 しらたき 油 砂糖 じゃが芋	601	30.5
								777	39.3
7	水	ご飯	○	ハンバーグ 切干大根のサラダ キャベツの豆乳スープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 豆乳 鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム 切干大根 もやし キャベツ しめじ ねぎ	米 パン粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃが芋	622	26.7
								821	35
8	木	中華丼	○	韓国風わかめサラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 いか うずら卵 なると 牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 椎茸 竹の子 もやし みかん パイン 黄桃 りんご	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油	572	21.9
								758	28.2
9	金	ピザトースト	○	アーモンドサラダ ホワイトシチュー	ロースハム チーズ 牛乳 鶏肉	玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 しめじ	食パン アーモンド 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 バター	633	27.2
								841	35.6
12	月	さつま芋ごはん	○	鶏肉のトウバンジャン焼き 五目煮豆 味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐	にんにく 蓮根 ごぼう 人参 いんげん 椎茸 キャベツ 小松菜 もやし	米 さつま芋 ごま油 こんにやく 砂糖 油	602	26.7
								797	34.8
13	火	高等部1・2年リクエスト ご飯	○	鶏肉のから揚げ コーンサラダ なめこ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 寒天	人参 キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ 大根 りんごジュース りんご	米 薄力粉 でんぶん 油 砂糖	682	23.7
								898	31.2
14	水	タンメン	○	ジャンボしゅうまい もやしとにらの和え物	豚肉 なると 牛乳 豚ひき肉	キャベツ 人参 もやし 竹の子 椎茸 しょうが にんにく 玉葱 たら	中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油 しゅうまいの皮 ごま	649	29.8
								798	37
15	木	ご飯	○	さばの味噌煮 お揚げのサラダ すまし汁	牛乳 さば 油揚げ ロースハム 豆腐 かまぼこ	しょうが 人参 キャベツ もやし 玉葱 大根 小松菜	米 砂糖 油	595	27
								789	35.3
16	金	ソイ丼	○	ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	大豆 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 ロースハム 鶏肉	春菊 小松菜 人参 きゅうり チンゲン菜 大根 玉葱	米 油 砂糖 じゃが芋 /エッグマヨネーズ マヨネーズ ごま油	656	25
								882	33.1
19	月	きのこけんちん うどん	○	さつま芋のカラフル炒め キャベツの炒り卵和え	油揚げ 鶏肉 牛乳 たまご	ねぎ ごぼう 椎茸 えのき エリンギ 人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 キャベツ	地粉うどん 油 砂糖 ごま油 さつま芋 でんぶん	665	24
								838	30.6
20	火	学校お誕生日給食 ツナピラフ	○	海藻サラダ ABCマカロニ入り野菜スープ ◆セレクトデザート◆ チョコカップケーキ または ブルーベリーマフィン	ツナ ベーコン 牛乳 海藻 糸かまぼこ 鶏肉 たまご	玉葱 人参 マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり しめじ ブルーベリー	米 米粒麦 油 砂糖 マカロニ 薄力粉 水あめ バター チョコレート	497	22.8
								649	28.1
21	水	ミートソース スパゲティ	○	ごまマヨひじきサラダ プリン	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ひじき たまご 生クリーム	人参 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 きゅうり 白菜 コーン	スパゲッティ 油 砂糖 でんぶん ごま ごま油 /エッグマヨネーズ	705	29.4
								898	36.9
22	木	🎂 開 校 記 念 日 🎂							
23	金	ご飯	○	酢豚 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ロースハム 鶏肉 わかめ	しょうが ピーマン 人参 玉葱 竹の子 椎茸 キャベツ きゅうり 大根 チンゲン菜	米 油 でんぶん じゃが芋 砂糖 春雨 ごま油	615	19.6
								814	25.7
26	月	ご飯	○	鶏肉のカレーパン粉焼き ほうれん草のおかか和え さつま汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 粉チーズ かつお節 ヨーグルト	パセリ ほうれん草 もやし 人参 大根 白菜 椎茸 ねぎ	米 薄力粉 パン粉 砂糖 さつま芋	592	24.7
								774	32.2
27	火	こぎつねご飯	○	千草焼き サラササラダ 味噌汁	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 たまご ロースハム 豆腐	人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり 小松菜 もやし	米 砂糖 ごま 油 スパゲッティ 砂糖 /エッグマヨネーズ マヨネーズ	630	25.2
								843	33
28	水	ご飯	○	武州和牛のサイコロステーキ りんごドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳 牛肉 鶏肉	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 人参 りんご かぶ	米 油 砂糖 はちみつ でんぶん /エッグマヨネーズ	678	21.4
								911	27.6
29	木	チーズパン	○	白身魚のフライ(タルタルソース) こまつなサラダ ミネストローネ	牛乳 たら たまご ツナ 鶏肉 手亡豆	玉葱 パセリ キャベツ ねぎ 小松菜 人参 もやし かぶ セロリー にんにく トマト	チーズパン 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	649	28.9
								894	39.9
30	金	ハヤシライス	○	まめまめサラダ かぼちゃのババロア	豚肉 牛乳 大豆 じゃこ ゼラチン 生クリーム	人参 玉葱 マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 枝豆 かぼちゃ	米 砂糖 薄力粉 油 バター コーンスターチ	696	25.2
								881	31.6

※材料の都合により 献立の一部を変更することがありますのでご了承ください

