



＜今月の目標＞
食べ物の働きについて知ろう

愛知県立ひいらぎ特別支援学校

日	曜	献立名	食物の種類と体内での働き			エネルギー 中・高等部 小学部
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
1	水	ごはん			ごはん	655 Kcal
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、いんげん、にんじん、しらたき	じゃがいも、さとう、あぶら	556 Kcal
		とうふとだいこんのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	だいこん、こまつな、ねぎ、しめじ		
2	木	ごはん			ごはん	642 Kcal
		おこめのささみカツ	ささみ		ポテトフレーク、さとう、あぶら、 こめこフレーク、でんぷん	545 Kcal
		あまみそだれ	みそ		さとう、でんぷん	
		ほうれんそうとえのきのおひたし		ほうれんそう、えのき	さとう	
3	金	ごはん			ごはん	602 Kcal
		とりももにくのオイスター焼き	とりにく、トウバンジャン	にんにく、しょうが	ごまあぶら	511 Kcal
		キャベツのこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ		
6	月	お月見献立				682 Kcal
		ごはん			ごはん	579 Kcal
		おつきみうさぎハンバーグ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	ラード、さとう、でんぷん	
		てりやきソース			さとう、でんぷん	
		ブロッコリーのソテー		にんじん、コーン、ブロッコリー	あぶら	
7	火	ごはん			ごはん	746 Kcal
		ぶたバラだいこん	ぶたにく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	さとう、あぶら、でんぷん	633 Kcal
		こまつなとじゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ、とうふ	ごぼう、えのき、こまつな、たまねぎ	じゃがいも	
8	水	ごはん			ごはん	666 Kcal
		いわしのうめに	まいわし	ばいにく、あかしそ	さとう、でんぷん	565 Kcal
		もやしのごまずあえ		キャベツ、もやし、ほうれんそう	ごま	
9	木	けんちんじる	とうふ	こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ	さといも、ごまあぶら、 でんぷん	
		ミルクロールパン			ミルクロールパン	702 Kcal
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	じゃがいも、あぶら、 こめこのハヤシルウ	596 Kcal
10	金	きりぼしだいこんとツナのサラダ	まぐろサラダあぶらづけ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、もやし	ごまあぶら、さとう	
		ミルクココア			さとう、ぶどうとう	
		目の愛護デー献立				675 Kcal
		さけだまめごはん	さけ	えだまめ	ごはん、さとう、あぶら、ごま	573 Kcal
14	火	レバーいりつくね	とりにく、とりかわ、 とりレバー	たまねぎ	でんぷん、こめこパンこ、 あぶら、さとう	
		ブロッコリーときゅうりのしおこんぶあえ	しおこんぶ	ブロッコリー、にんじん、きゅうり	ごまあぶら	
		なすとなまあげのみそしる	なまあげ、みそ	にんじん、しめじ、なす、こまつな、だいこん		
15	水	ごはん			ごはん	673 Kcal
		あつあげのマーボーいため	ぶたひきにく、みそ、だいず、 なまあげ、トウバンジャン	たけのこ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、コーン、チンゲンサイ、もやし、にら、 えのき、にんじん	あぶら、でんぷん、ごまあぶら	571 Kcal
		ごもくやさいスープ				
15	水	ごはん			ごはん	721 Kcal
		さばのたつたあげ	さば		でんぷん、あぶら	612 Kcal
		おろしあんかけソース		だいこん	さとう、でんぷん	
		ほうれんそうともやしののりずあえ	のり、とりささみ	にんじん、もやし、ほうれんそう、コーン	さとう、あぶら、でんぷん	
16	木	キャベツとだいこんのみそしる	とうふ、みそ、わかめ	だいこん、こまつな、えのき、キャベツ、ねぎ		
		あいちのこめこパン			あいちのこめこパン50	712 Kcal
		ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、しめじ、トマト	あぶら、でんぷん	604 Kcal
16	木	じゃがいもとピーマンのカレーきんぴら		にんじん、ピーマン	じゃがいも、あぶら	
		とりももにくとやさいのコンソメスープ	とりにく	コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

※給食で初めて食べる食材等で心配なことがある場合は、御相談ください。



令和7年度 10月学校給食予定献立表



＜今月の目標＞
食べ物の働きについて知ろう

愛知県立ひいらぎ特別支援学校

日曜日	献立名	食物の種類と体内での働き			エネルギー 中・高等部 小学部
		血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
17 金	ごはん			ごはん	735 Kcal
	メンチカツ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが	ラード、でんぷん、さとう、こめこ、あぶら	624 Kcal
	つけあわせサラダ		ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが、にんにく、あかピーマン	さとう、みずあめ、あぶら	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのき	じゃがいも	
20 月	ごはん			ごはん	711 Kcal
	けいちゃん	とりにく、みそ、トウバンジャン	しょうが、にんにく、キャベツ、にら、にんじん、たまねぎ	ごまあぶら、でんぷん	604 Kcal
	とうふとこまつなのすましじる メロンゼリーいりフルーツポンチ	とうふ、わかめ	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのき パイナップル、おうとう、メロンペースト	さとう	
21 火	なめし		こまつな	ごはん、ごま、ごまあぶら	689 Kcal
	にみそ	ぶたにく、みそ、こんぶ	だいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ、いんげん	あぶら、さといも、さとう	585 Kcal
	なまあげとはくさいのしるもの	なまあげ、みそ	たまねぎ、えのき、はくさい、しょうが		
22 水	ぶたにくとトマトのカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、トマト	ごはん、あぶら、アレルゲンフリーカレーフレーク	783 Kcal
	さつまいもとにんじんのサラダ		にんじん、いんげん、レモンかじゅう、パイナップルかじゅう	さつまいも、さとう、みずあめ、あぶら	665 Kcal
	ピーチゼリー		ももピューレ、ももかじゅう	さとう	
23 木	ごはん			ごはん	673 Kcal
	こめこのホキフライ	ホキ		こめこ、あぶら	571 Kcal
	わふうやさいあん		たまねぎ、もやし、にんじん、いんげん、えのき	さとう、でんぷん	
	ブロッコリーとほうれんそうのからしあえ とんじる	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	ブロッコリー、ほうれんそう だいこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	さとう じゃがいも	
24 金	やさいたっぷりとんこつラーメン	ぶたにく	キャベツ、たけのこ、にんじん、にら、ねぎ、コーン、たまねぎ、にんにく	ちゅうかめん、ラード、あぶら	610 Kcal
	ほうれんそうしゅうまい	とうふ、だいたこ、ぎよにくすりみ	ほうれんそう、たまねぎ、しょうが	こむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん	518 Kcal
	もやしとチンゲンさいのちゅうかあえ		もやし、チンゲンサイ、きゅうり	ごまあぶら、さとう	
27 月	ごはん			ごはん	684 Kcal
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	ごまあぶら、でんぷん、ごま	581 Kcal
	ほうれんそうとキャベツのゆかりあえ ごんじる	あぶらあげ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、あかしそ えのき、こんにゃく、こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん	さとう じゃがいも	
28 火	ごはん			ごはん	721 Kcal
	いわしのしょうがに	まいわし	しょうが	さとう、でんぷん	612 Kcal
	はくさいとほうれんそうのあえもの うずらたまごいりおでん	うずらたまご、ちくわ、こんぶ、なまあげ、だいたこ、ひじき	しめじ、はくさい、ほうれんそう こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん	あぶら、さとう、でんぷん	
29 水	あきのかおりごはん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しめじ、ほししいたけ、えだまめ	ごはん、くり、さとう	687 Kcal
	あいけんさんしょくざいいりにくだんご	とりにく、だいたこ、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、れんこん、しょうが	ラード、あぶら、でんぷん、さとう	583 Kcal
	いんげんとキャベツのおかかあえ	まぐろぶし	キャベツ、いんげん、ほうれんそう		
	さつまいものみそしる	わかめ、みそ、とうふ	しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ	さつまいも	
30 木	ごはん			ごはん	681 Kcal
	チキンナゲット	とりにく、おから	にんにく、しょうが	あぶら、こめこ、さとう、でんぷん	578 Kcal
	きりぼしだいこんのソースいため わかめととうふのスープ	ぶたにく、ちくわ、あおのり わかめ、とうふ	キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、ピーマン たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、えのき	あぶら ごまあぶら、ごま	
31 金	ハロウィン献立				712 Kcal
	ごはん			ごはん	604 Kcal
	とりももにくのオニオンマヨやき	とりにく	たまねぎ、パプリカ	ノンエッグマヨネーズ	
	ポテトソテー		いんげん、にんじん	じゃがいも、あぶら	
	ベーコンとたっぷりやさいのトマトスープ パンキンババロア	ベーコン とうにゅう	コーン、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、トマト かぼちゃ	さとう、みずあめ	

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

※給食で初めて食べる食材等で心配なことがある場合は、御相談ください。

