



# 10月の給食献立表10月

2023(R5)年

しがけんりつやすようごがっこう  
滋賀県立野洲養護学校

日	曜	献立名	おもな食品			エネルギー (kcal)	スプーン	白ごはん		
			赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる					
2	げつ月	ごはん しゅうまい にら卵スープ	ほうれん草の炒め物 鶏卵 豆腐 牛乳	しゅうまい 豚肉 鶏卵 豆腐 牛乳	もやし ほうれん草 しょうが たまご 玉ねぎ 人参	こめ 春雨 砂糖 ゴマ油 でんぷん	700 490	×	○	
3	か火	バターリッチパン ハムカツ 秋の香りシチュー	もやし炒め 鶏肉 牛乳	ハムカツ 鶏肉 牛乳	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	バターリッチパン 白絞油 砂糖 さつまいも	706 494	○	×	
<b>★防災献立★</b> 災害時に提供される「炊き出し」の献立や「備蓄食材」を使います！										
10	か火	救給カレー 切り干し大根のサラダ	ミックスビーンズ 海藻ミックス	豚肉 牛乳	きりぼだいこん だいこん 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	救給カレー ドレッシング じゃがいも ゼリー	740 518	○	×	
11	すい水	ごはん さばのみそ煮 すまし汁	煮浸し 牛乳	さば さつまあげ かまぼこ	豆腐 白菜 しょうが 小松菜 えのき みつば	こめ 砂糖	707 495	×	○	
12	もく木	ごはん さわらの西京焼き 芋きんぴら かす汁	さわら 豚肉	ちくわ 牛乳	人参 だいこん 大根 ごぼう ねぎ	こめ 砂糖 じゃがいも さつまいも ごま 里芋	741 519	×	○	
13	きん金	しょうゆラーメン 茎ワカメの中華炒め	ぎょうざ 牛乳	やぶた 焼き豚 豚肉 茎ワカメ	なると ぎょうざ 牛乳	もやし ねぎ 玉ねぎ 中華めん 砂糖	701 491	×	×	
16	げつ月	ごはん マーボー豆腐 コーンと卵の中華スープ	もやしの中華和え 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 鶏卵	赤みそ 牛乳	ネギ グリンピース 人参 しょうが もやし きゅうり コーン パセリ	こめ 砂糖 でんぷん ごま油	701 491	×	○
17	か火	コッパパン ソフトチョコ きのこほうれん草のソテー	コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン グリーンピース	鶏卵 牛乳	ほうれん草 もやし しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 セロリ	コッパパン ソフトチョコ じゃがいも でんぷん	701 491	×	×
<b>★フランス料理献立★</b> 世界の「おいしい」を食べよう！学ぼう！										
18	すい水	キャロットピラフ オニオンスープ	肉団子のラタトゥイユ トリプルゼリー	肉団子 ベーコン	ベーコン	トマト 玉ねぎ 人参 スズクニ なす 人参 しょうが パセリ	こめ オリーブ油 バター トリプルゼリー	796 557	○	×
<b>★おいしうれしが献立★</b> 10月食育の日です♪ 地場野菜と滋賀県の特産物や郷土料理に親しみましょう♪										
19	もく木	ごはん 近江牛コロッケ 赤こんにゃくのゴマネーズ和え	比叡ゆばのすまし汁 近江米ムース	ちくわ ひえい 比叡ゆば	かまぼこ 牛乳	こんにゃく きゅうり 人参 レモン 小松菜 えのき	こめ コロッケ 白絞油 砂糖 マヨネーズ ごま ムース	765 536	×	○
20	きん金	ごはん さばのおかか煮 かきたま汁	肉じゃが 牛乳	さば かつお節 鶏卵 かまぼこ	豚肉 牛乳	いんげん豆 しょうが 人参 たまご ほうれん草 こんにゃく	こめ 砂糖 じゃがいも ふ でんぷん	799 559	×	○
23	げつ月	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き ブロッコリーソテー	いちよっぱ汁 牛乳	鶏肉 みそ 焼き豆腐	ハム 牛乳	ブロッコリー えのき しめじ だいこん 人参	こめ マヨネーズ 砂糖 里芋	774 542	×	○
24	か火	食パン りんごジャム キャベツと豆のスープ	さつまいもグラタン 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ	ベーコン 牛乳	たまご 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ パセリ	食パン りんごジャム バター さつまいも 小麦粉 パン粉	797 558	○	×
25	すい水	ごはん 焼き魚 田舎汁	筑前煮 牛乳	さけ 鶏肉 油あげ	ちくわ 牛乳	いんげん豆 ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ ねぎ だいこん 白菜	こめ さいも 里芋 砂糖	708 496	×	○
26	もく木	カレーピラフミートソースがけ イタリアンサラダ	飲むヨーグルト	あいびき 合挽ミンチ	飲むヨーグルト	たまご 人参 ピーマン しょうが 人参に ブロッコリー コーン キャベツ	こめ じゃがいも カレールウ 小麦粉 サラダ油 ドレッシング	797 558	○	×
27	きん金	カレーうどん 大学芋	野菜のごまサラダ 牛乳	豚肉 あげ	あげ	たまご 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ ブロッコリー	うどん カレールウ 三温糖 白絞油 でんぷん ごま油 さつまいも 黒ごま	760 532	×	×
30	げつ月	ごはん 焼肉 トマト中華スープ	ほうれん草のナムル 牛乳	きゅうり 豚肉 鶏卵	けいらん 鶏卵 牛乳	たまご ほうれん草 もやし しょうが トマト ねぎ	こめ 砂糖 ごま油	702 492	×	○
<b>★ハロウィン献立★</b> 今日はハロウィン♪ かぼちゃ献立がたくさん登場します！！										
31	か火	パンキンパン かぼちゃのクリームスープ	かぼちゃ型ハンバーグ 野菜のスパゲティ炒め パンキンパバロア	ハンバーグ ツナ	ツナ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ	パンキンパン 砂糖 スパゲティ パンキンパバロア	785 550	○	×

※材料等の都合で献立が変更になる場合があります。

※白ごはんが×の日は用意ができませんので、必要な方は白ご飯を各自持参下さい。