



令和6年度 10月献立表



今月の目標
マナーを守って楽しく食べよう

愛知県立半田特別支援学校

日	曜日	献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal	
		主食	副食	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	たんぱく質 g	脂質 g
1	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	472 Kcal	708 Kcal
			豚肉と高野豆腐の含め煮	豚肉、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん、乾しいたけ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	19.0 g	28.5 g
			つぼ漬け和え		キャベツ、もやし、つぼ漬け、きゅうり、にんじん	ごま	10.5 g	15.8 g
2	水	サンドイッチ ロールパン	セルフツナサンド	まぐろ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	サンドイッチロールパン、砂糖	495 Kcal	743 Kcal
			牛乳	牛乳			19.1 g	28.6 g
			野菜たっぷり豆乳スープ	豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン	じゃがいも、でん粉	16.4 g	24.6 g
		蒲郡みかんプチゼリー		みかん果汁	かとう果糖ぶどう液糖、砂糖			
3	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	425 Kcal	638 Kcal
			ごぼう入りつくね(2個)	鶏肉	ごぼう、たまねぎ、しょうが	でん粉、砂糖	14.9 g	22.4 g
			キャベツの赤じそ和え		キャベツ、もやし、にんじん、ゆかり		10.6 g	15.9 g
			沢煮碗	豚肉	にんじん、ごぼう、たけのこ、ねぎ、えのきだけ	でん粉		
4	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	446 Kcal	669 Kcal
			おからと鶏ひき肉の炒り煮	おから、鶏肉	れんこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、乾しいたけ	砂糖、菜種油	15.9 g	23.8 g
			かぼちゃのみそ汁	生揚げ、みそ	かぼちゃ、白菜、だいこん、ねぎ		9.5 g	14.2 g
7	月	わかめごはん	牛乳	牛乳		わかめごはん	470 Kcal	705 Kcal
			うずら卵入りみそおでん	生揚げ、ちくわ、うずら卵、昆布、みそ	だいこん、にんじん	さといも、こんにゃく、砂糖	19.0 g	28.5 g
			白菜とささみの磯和え	ささみ、のり	白菜、もやし、こまつな、にんじん		11.2 g	16.8 g
8	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	465 Kcal	698 Kcal
			たらのみそマヨ包み	すけそうだら、みそ		砂糖、水あめ、でん粉	19.4 g	29.1 g
			わかめとキャベツのサラダ	わかめ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、コーン		11.5 g	17.2 g
			けんちん汁	豆腐、油揚げ	だいこん、れんこん、ねぎ	さといも、でん粉、ごま油		
9	水	ごはん	はんた 半田げんきっこ給食 この日使われるのには、高等部農業班が大切に育ててくれたのびにんくです！				445 Kcal	668 Kcal
			牛乳	牛乳			18.1 g	27.1 g
			プルコギ丼	豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、しめじ、にんじん、のびにんく	ごはん、砂糖、ごま、ごま油		
		春雨スープ		たけのこ、ねぎ、チンゲン菜、コーン、にんじん	春雨	11.3 g	17.0 g	
10	木	ごはん	め あいご こんだて 目の愛護デー献立 10月10日は目の愛護デーです。10を横に倒すと、自とまゆの形に見えることから制定されました。給食の献立にも、目の細胞や粘膜の新陳代謝を保つビタミンAが多く含まれる緑黄色野菜のにんじんやブロッコリーを使用しています。また、目の疲れをとり、視力を回復してくれる効果のあるアントシアニンを多く含むブルーベリーを使用したデザートもつきます。				471 Kcal	707 Kcal
			牛乳	牛乳			16.5 g	24.8 g
			ハヤシライス	豚肉	たまねぎ、トマト、しめじ、にんじん、いんげん	ごはん、ハヤシルウ、菜種油	10.9 g	16.4 g
			カラフルサラダ		ブロッコリー、ほうれん草、コーン、にんじん、パプリカ			
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	砂糖			
11	金	きしめん	牛乳	牛乳			487 Kcal	730 Kcal
			五目きしめん	鶏肉、油揚げ	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、乾しいたけ	きしめん、でん粉	19.8 g	29.7 g
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおさ		小麦粉、でん粉、砂糖、菜種油、大豆油	15.6 g	23.4 g
			キャベツとれんこんの塩昆布サラダ	塩昆布	キャベツ、コーン、にんじん、ほうれん草、れんこん			
15	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	508 Kcal	762 Kcal
			さんまの銀紙焼き	さんま、みそ		砂糖	22.3 g	33.5 g
			たくあん和え		キャベツ、もやし、だいこん、ほうれん草、にんじん	ごま	13.3 g	19.9 g
		どさんこ汁	豚肉、みそ、わかめ	だいこん、にんじん、ごぼう、コーン	じゃがいも			
16	水	ツイストロールパン	牛乳	牛乳		ツイストロールパン	477 Kcal	716 Kcal
			鶏のから揚げ	鶏肉	にんにく、しょうが	でん粉、大豆油	17.9 g	26.9 g
			ほうれん草ソテー		キャベツ、ほうれん草、にんじん、コーン	菜種油	19.7 g	29.5 g
			ミネストローネ		たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリー	じゃがいも、マカロニ		

※給食 物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。



令和6年度 10月献立表



今月の目標
マナーを守って楽しく食べよう

愛知県立半田特別支援学校

日	曜日	献立名			赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal		
		主食	副食	食	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	たんぱく質 g	脂質 g	
17	木	金芽ロウカット 玄米ごはん	牛乳	牛乳				521 Kcal	782 Kcal	
			ポークカレー	豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、しょうが		金芽ロウカット玄米ごはん、じゃがいも、カレールウ、菜種油	17.9 g	26.8 g	
			元気もりもりサラダ		キャベツ、ブロッコリー、パプリカ、コーン			11.1 g	16.6 g	
			ミルク（コーヒー）				果糖ぶどう糖液糖、砂糖			
18	金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	506 Kcal	759 Kcal	
			いかフライレモンソースがけ	いか	レモン果汁		パン粉、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、大豆油	19.3 g	29.0 g	
			ごまふく和え		キャベツ、もやし、福神漬、ほうれん草、にんじん		ごま	13.0 g	19.5 g	
			鶏肉と野菜の具だくさん汁	鶏肉、生揚げ	白菜、にんじん、れんこん、ねぎ、乾しいたけ		さといも			
21	月	ごはん	<p>はんた きゅうしやく 半田げんきっこ給食 この日使われるのには、高等部農業班が大切に育ててくれたのには感謝です！</p>							
			牛乳	牛乳			ごはん	454 Kcal	681 Kcal	
			回鍋肉	豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、乾しいたけ、にんにく、しょうが		砂糖、菜種油、ごま油	18.5 g	27.8 g	
			豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐	チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ			11.1 g	16.7 g	
22	火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	471 Kcal	707 Kcal	
			あじフライ	あじ			小麦粉、パン粉、大豆油	17.9 g	26.9 g	
			キャベツとほうれん草のごま和え		キャベツ、ほうれん草、にんじん		砂糖、ごま	13.5 g	20.2 g	
			きのこ汁	油揚げ	にんじん、枝豆、えのきだけ、ぶなしめじ、まいたけ、乾しいたけ		でん粉			
23	水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	494 Kcal	741 Kcal	
			いどり炒り鶏（うずら卵入り）	鶏肉、生揚げ、うずら卵	にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、乾しいたけ、しょうが		さといも、こんにゃく、砂糖、ごま油	20.5 g	30.7 g	
			ごん汁	油揚げ、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、えのきだけ			15.3 g	23.0 g	
24	木	中華めん	野菜たっぷりしょうゆラーメン	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、ねぎ	中華めん	472 Kcal	708 Kcal		
			牛乳	牛乳				17.6 g	26.4 g	
			中華サラダ	きゅうり、パプリカ	キャベツ、きゅうり、パプリカ		砂糖、ごま油	14.5 g	21.8 g	
			ごま団子	乳成分			あん、米粉、ごま、砂糖、大豆油			
25	金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	487 Kcal	730 Kcal	
			レバー入り白ごまつくね（2個）	鶏肉、レバー、そばろ	たまねぎ		ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖	18.1 g	27.1 g	
			切り干し大根とわかめの和え物	わかめ	切り干し大根、にんじん			11.2 g	16.8 g	
			ごじり具汁	蒸し大豆、生揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、ねぎ		さといも			
28	月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	445 Kcal	668 Kcal	
			鶏肉とキャベツの和風旨煮	鶏肉	キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ		砂糖、菜種油	17.3 g	25.9 g	
			だいこんとえのきのみそ汁	みそ	だいこん、えのきだけ、にんじん、ねぎ		じゃがいも	11.0 g	16.5 g	
29	火	ごはん	<p>こんだて ハロウィン献立 ハロウィン献立です。ハロウィンのシンボルともいえるかぼちゃにちなんだ料理が出来ます。パンフキンハートコロケはかぼちゃをふんだんに使用したかわいらしいハート形のコロケです。楽しみにしている人も多いハロウィンデザートはパンフキンババロアにしました。クラスのみんなと楽しい給食時間を過ごして欲しいです！</p>							
			牛乳	牛乳			ごはん	497 Kcal	746 Kcal	
			パンフキンハートコロケ	鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ		パン粉、砂糖、小麦粉、大豆油	14.2 g	21.3 g	
			付け合わせ野菜		キャベツ、ブロッコリー、コーン		オリーブオイル	14.0 g	21.0 g	
			具だくさんみそ汁	豆腐、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ		じゃがいも、こんにゃく			
ハロウィンデザート（パンフキンババロア）	豆乳	かぼちゃ		砂糖						
30	水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	462 Kcal	693 Kcal	
			いわしの生姜煮	いわし	しょうが		砂糖、でん粉	17.5 g	26.2 g	
			ひじきの和風和え	ひじき	キャベツ、にんじん、コーン		砂糖、ごま油	12.5 g	18.8 g	
			のっぺい汁	豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ		さといも、こんにゃく、でん粉、ごま油			
31	木	愛知の米粉パン	牛乳	牛乳			愛知の米粉パン	476 Kcal	714 Kcal	
			ポークビーンズ	大豆、豚肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、トマト、ぶなしめじ、いんげん		じゃがいも、砂糖	21.5 g	32.2 g	
			フレンチサラダ		キャベツ、ほうれん草、コーン、パプリカ		菜種油、砂糖	14.7 g	22.0 g	
※給食 物質購入の都合により献立を一部変更することがあります。							平均	475 Kcal	712 Kcal	
								18.3 g	27.4 g	
								12.9 g	19.3 g	